КТО УЙДЕТ НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО

стр. 2–3

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК

16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 20 / 11–17 мая 2021 г.

ЛИДЕР продаж*

К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ ПРИВОДЯТ СТРЕССЫ

стр. 13

КОГДА ПЕНСИОНЕР МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

стр. 8

В СНТ СОБИРАЮТ ВЗНОСЫ НАЛИЧНЫМИ ЭТО ЗАКОННО?

стр. 7

стр. 18–19

КОГДА МОЖНО НЕ ПЛАТИТЬ В САЛОНЕ КРАСОТЫ

стр. 10

КАК САМИМ ПРИГОТОВИТЬ УДОБРЕНИЯ

стр. 21

МОГУТ ЛИ УВОЛИТЬ ЗА ОТКАЗ ПРИВИТЬСЯ ОТ КОВИДА?

стр. 5

САЖАЕМ НА ДАЧЕ ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

стр. 16

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

КОМУ ПОЛОЖЕНА

Пенсионный возраст постепенно повышают. Из-за этого планомерного увеличения люди, рассчитывающие уйти на заслуженный отдых досрочно, не понимают, на что им рассчитывать, что изменилось в условиях назначения льготной пенсии. Сегодня, а также в ближайших номерах (№ 21 и № 22) мы подробно рассмотрим эту тему, расскажем, как выходят на пенсию чернобыльцы, многодетные матери, северяне и пр., и как можно суммировать льготные стажи.

Чтобы получить право на льготную пенсию, придется соблюсти несколько требований: наличие необходимого страхового и спецстажа; достижение возраста, установленного законодательством; накопление нужного количества индивидуальных пенсионных коэффициентов (ИПК) (в 2021 г. – 21).

КСТАТИ

Теперь трудоголики могут уйти на заслуженный отдых раньше установленных 60 лет для женщин, 65 лет для мужчин, если дамой отработано не менее 37 лет, мужчиной не менее 42 лет. Они имеют право выйти на пенсию на два года раньше, но не ранее 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин.

§ Ст. 8, 30–32 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400–ФЗ «О страховых пенсиях»

Категория граждан, которым страховая пенсия назначается раньше общепринятого возраста (65 лет для мужчин, 60 лет для женщин)	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Возраст	Стаж не менее (лет)		Возраст	Стаж не менее (лет)	
		Страховой	Спец.		Страховой	Спец.
1. Работавшие на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах (Список № 1).	50	20	10	45	15	7,5
2. Работавшие на работах с тяжелыми условиями труда (Список № 2).	55	25	12,5	50	20	10
3. Женщины – трактористы-машинисты в сельском хозяйстве, других отраслях экономики, а также в качестве машинистов строительных, дорожных и погрузочно-разгрузочных машин.	–	–	–	50	20	15
4. Женщины, работавшие в текстильной промышленности на работах с повышенной интенсивностью и тяжестью.	–	–	–	50	–	20
5. Рабочие локомотивных бригад и работники отдельных категорий, непосредственно осуществлявшие организацию перевозок и обеспечивавшие безопасность движения на железнодорожном транспорте и в метрополитене.	55	25	12,5	50	20	10
6. Работавшие в экспедициях, партиях, отрядах, на участках и в бригадах непосредственно на полевых геолого-разведочных, поисковых, топографо-геодезических, геофизических, гидрографических, гидрологических, лесоустроительных и изыскательских работах.	55	25	12,5	50	20	10
7. Рабочие, мастера (в т. ч. старшие) непосредственно на лесозаготовках и лесосплаве, включая обслуживание механизмов и оборудования.	55	25	12,5	50	20	10
8. Механизаторы (докеры-механизаторы) комплексных бригад на погрузочно-разгрузочных работах в портах.	55	25	20	50	20	15
9. Плавсостав на судах морского, речного флота и флота рыбной промышленности (за исключением портовых судов, постоянно работающих в акватории порта, служебно-вспомогательных и разъездных судов, судов пригородного и внутригородского сообщения).	55	25	12,5	50	20	10
10. Водители автобусов, троллейбусов, трамваев на регулярных городских пассажирских маршрутах.	55	25	20	50	20	15
11. Люди, непосредственно занятые полный рабочий день на подземных и открытых горных работах (включая личный состав горноспасательных частей) по добыче угля, сланца, руды и других полезных ископаемых и на строительстве шахт и рудников, и работники ведущих профессий – горнорабочие очистного забоя, проходчики, забойщики на отбойных молотках, машинисты горных выемочных машин (по выработке спецстажа).	–	–	25 (ведущ. проф. 20)	–	–	25 (ведущ. проф. 20)
12. Работавшие на судах морского флота рыбной промышленности, на работах по добыче, обработке рыбы и морепродуктов, приему готовой продукции на промысле, а также на отдельных видах судов морского, речного флота и флота рыбной промышленности (по выработке спецстажа).	–	–	25	–	–	20

ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ

Категория граждан, которым страховая пенсия назначается раньше общепринятого возраста (65 лет для мужчин, 60 лет для женщин)	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	Возраст	Стаж не менее (лет)		Возраст	Стаж не менее (лет)	
		Страховой	Спец.		Страховой	Спец.
13. Работавшие в летном составе гражданской авиации (уволившиеся по состоянию здоровья).	–	–	25 (20)	–	–	20 (15)
14. Работавшие на работах по непосредственному управлению полетами воздушных судов гражданской авиации.	55	25	12,5	50	20	10
15. Работавшие в инженерно-техническом составе на работах по непосредственному обслуживанию воздушных судов гражданской авиации.	55	25	20	50	20	15
16. Спасатели, проработавшие в профессиональных аварийно-спасательных службах и аварийно-спасательных формированиях МЧС России и участвовавшие в ликвидации чрезвычайных ситуаций.	40	–	15	40	–	15
17. Люди, занятые на работах с осужденными в качестве рабочих и служащих учреждений, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы, Минюста РФ.	55	25	15	50	20	10
18. Люди, работавшие на должностях Государственной противопожарной службы (пожарной охраны, противопожарных и аварийно-спасательных служб) МЧС РФ.	50	–	25	50	–	25
19. Люди, осуществлявшие педагогическую деятельность в государственных и муниципальных учреждениях для детей (по выработке спецстажа).*	–	–	25	–	–	25
20. Люди, осуществлявшие лечебную и иную деятельность по охране здоровья населения в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения (по выработке спецстажа).*	–	–	25 – село, 30 – город	–	–	25 – село, 30 – город
21. Люди, осуществлявшие творческую деятельность на сцене в государственных и муниципальных театрах или театрально-зрелищных организациях (в зависимости от характера такой деятельности).*	55–60	–	15–30	55–60	–	15–30
22. Женщины, родившие и воспитавшие детей до достижения ими возраста 8 лет: 5 и более детей; 4 детей; 3 детей.	–	–		50 56 57	15 15 15	
23. Один из родителей инвалидов с детства, воспитывавший их до достижения ими возраста 8 лет.	55	20		50	15	
24. Опекуны инвалидов с детства или люди, являющиеся опекунами инвалидов с детства, воспитывавшие их до достижения ими возраста 8 лет.	Уменьшается на год за каждые 1,5 года опеки, но не более чем на 5 лет	20		Уменьшается на год за каждые 1,5 года опеки, но не более чем на 5 лет	15	
25. Женщины, родившие двух и более детей и отработавшие не менее 12 лет в районах КС либо не менее 17 лет в РПКС.	–	–		50	20	
26. Инвалиды вследствие военной травмы.	55	25		50	20	
27. Инвалиды по зрению, имеющие I группу инвалидности.	50	15		40	10	
28. Больные гипофизарным нанизмом (лилипуты) и диспропорциональные карлики.	45	20		40	15	
29. Мужчины и женщины, если они проработали не менее 15 лет в районах КС либо не менее 20 лет в РПКС.	60	25		55	20	
30. Мужчины и женщины, постоянно проживающие в районах КС и РПКС и работающие оленеводами, рыбаками, охотниками-промысловиками.	50	25		45	20	

** Для этих трех категорий после завершения переходного периода (2019 и 2023 гг.) стать пенсионером можно будет только через 5 лет после выработки необходимого стажа. Вводиться новое условие будет постепенно – с ежегодным увеличением периода отсрочки (подпробно читайте в ближайших номерах «НС»).*

МОГУТ ЛИ ИЗ-ЗА СТРОИТЕЛЬСТВА ДОРОГИ ЗАБРАТЬ ДОМ И ЗЕМЛЮ?

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

Изучите вопрос изъятия земли и дома более подробно, чтобы получить максимальную выгоду

У меня есть собственность – кусочек земли и дом в Московской области, полученные в наследство в 2017 г. Сейчас в связи со стройкой Московских центральных диаметров (МЦД) появились слухи, что несколько улиц, прилежащих к железной дороге, могут снести. Наша – как раз одна из них. Могут ли снести мой дом и забрать землю? Как проходит оценка для компенсации, или, в случае, если федеральное строительство, имеют право не компенсировать? Выкладывают ли где-то план строительства? Может, мне прописаться в селе, чтобы получить большую компенсацию? Через какое время можно распоряжаться продажей имущества, полученного в наследство без уплаты налога? Роман

Да, закон разрешает государству изымать земли у собственников, когда эти участки нужны под строительство важных для страны или населенного пункта объектов (в том числе линий метрополитена и железных дорог). Поэтому, если МЦД пройдет через ваш участок или рядом с ним, у вас действительно могут забрать землю и все, что на ней расположено. **Но вам обязаны выплатить компенсацию.**

После того как будет принято решение об изъятии земли, уполномоченному органу дается **10 дней для уведомления собственников.**

Если с решением вы будете не согласны, можно постараться обжаловать его в суде. **Это нужно сделать в течение 3 месяцев с получения уведомления.**

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

Изымаемое имущество могут компенсировать деньгами или обменять на другую недвижимость. Но компенсация недвижимостью возможна, только если вы на это согласитесь. Если хотите получить деньги, от обмена отказывайтесь.

Условия компенсации будут прописываться в индивидуальном соглашении. **Все, под чем вы подпишетесь, будет иметь силу, поменять свое решение сложно.** Поэтому хорошо все обдумайте, не торопитесь с подписанием. Не согласны – возражайте и предлагайте свои условия.

Если изымаемое имущество находится в долевой собственности, компенсация полагается всем собственникам, пропорционально их долям.

Стоимость изымаемого участка и построек будет определяться путем оценки. Вот что будет включать в себя цена выкупа:

- рыночную стоимость земельного участка,
- рыночную стоимость расположенного на участке недвижимого имущества (как жилого, так и нежилого),
- убытки в связи с изъятием.

Убытки – это расходы, которые несет собственник из-за изъятия имущества, и неполученные доходы, которые он мог бы получить, если бы землю не изъяли. То есть тут речь идет о реальном ущербе и упущенной выгоде.

Например, если на участке есть хозпостройки, многолетние растения, скважина, их тоже обязаны оценить и включить в выкупную цену. Если вы живете в доме, к убыткам должны отнести ваши расходы на переезд.

Что касается регистрации в доме, если ее там нет, вы не лишаетесь компенсации. Но тот факт, что в доме вы не живете и не содержите его в состоянии жилого, может повлиять на выкупную цену.

В компенсацию не войдут постройки и улучшения, которые вы произведете после уведомления об изъятии. Поэтому, если решите увеличивать стоимость недвижимости, сделать это нужно будет до уведомления.

§ Ст. 49, 56.6–56.10 Земельного кодекса РФ

§ Ст. 279, 281 Гражданского кодекса РФ

ГДЕ БРАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Проект МЦД реализуется Правительством Москвы, Правительством Московской области, Министерством транспорта РФ и ОАО РЖД. Можно подать в эти структуры запросы о предстоящем строительстве на территории вашего района. **Лучше сделать это письменно или через интернет-приемные.**

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ НАЛОГ

Что касается налога в случае продажи недвижимости, платить его не нужно, так как вы владеете имуществом больше минимального предельного срока. **Для недвижимости, полученной по наследству, этот срок составляет 3 года.**

§ Ст. 217.1 Налогового кодекса РФ

НА РАБОТЕ ЗАСТАВЛЯЮТ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ КОРОНАВИРУСА. КАК БЫТЬ?

На вопросы отвечает юрист
Сергей ЕРИН

На некоторых работах прививки обязательны, но это не относится к сотрудникам детских садов

Мы работаем в детском саду и нас заставляют принудительно делать прививку от ковида. Либо мы должны принести справку, что есть противопоказания и прививку делать нельзя, либо делать, либо увольняться. Разве это не добровольная процедура? Куда нам можно пожаловаться? Елена, Оренбургская обл.

По общему правилу иммунопрофилактика в России является добровольной. Каждый человек имеет право отказаться от профилактических прививок.

§ П. 1 ст. 5 Закона РФ от 17 сентября 1998 г. № 157–ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»

§ Письмо Минтруда России от 4 марта 2021 г. № 14–2/10/В -2314

§ Письма Роспотребнадзора от 2 марта 2021 г. № 09–3748–2021–40 и от 1 марта 2021 г. № 02/3835–2021–32)

Тем не менее отсутствие прививок влечет отказ в приеме на работу и отстранение от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

§ П. 2 ст. 5 Закона РФ от 17 сентября 1998 г. № 157–ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»

Перечень этих работ выглядит так:

- сельскохозяйственные, гидромелиоративные, строительные и другие работы по выемке и перемещению грунта, заготовительные, промысловые, геологические, изыскательские, экспедиционные, дератизационные и дезинсекционные работы на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных;
- лесозаготовка, расчистка и благоустройство леса, зон оздоровления и отдыха на территориях, также неблагополучных по инфекциям;
- заготовка, хранение, обработке сырья и продуктов животноводства, сельскохозяйственной продукции, полученных из хозяйств, неблагополучных по инфекциям;
- отлов и содержание безнадзорных животных;
- обслуживание канализационных сооружений, оборудования и сетей;
- работы с больными инфекционными заболеваниями;
- контакт с живыми культурами возбудителей инфекционных заболеваний;
- работы с кровью и биологическими жидкостями человека.

§ Постановление Правительства РФ от 15 июля 1999 г. № 825

Как видите, сотрудники детсадов в этом списке не значатся.

Да, прививка от коронавируса включена в национальный календарь профилактических прививок и календарь прививок по эпидемическим показаниям с декабря 2020 г. Но это касается работников отраслей, перечисленных выше.

А кроме того, решения о проведении профилактических прививок по эпидемическим показаниям принимают главный государственный санитарный врач РФ, главные государственные санитарные врачи регионов. Пока таких решений не принималось.

Поэтому действия вашего руководства, скорее всего, – самодеятельность. Работодатель не может заставить работника поставить прививку, в том числе и от коронавируса, которая является добровольной. Отсутствие прививки не может повлечь за собой правовых последствий для работников детских дошкольных учреждений. **Если работодатель заставляет вакцинироваться и при этом грозится уволить, вы можете подать жалобу в трудовую инспекцию или районную прокуратуру.**

ЗА ВРЕМЯ ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА СОКРАТИЛИ ДОЛЖНОСТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

За время моего декрета произошло слияние организаций. Мне предложили уволиться по соглашению сторон, но я отказалась. Какие у меня права после декрета, если отдела и должности, которую я занимала, в новой организации нет? Анна, Ставропольский край

Вас могут уволить в связи с организационными изменениями. Но такое увольнение после декрета допускается, если невозможно перевести работника с его письменного согласия на другую имеющуюся у работодателя работу (как вакантную должность, соответствующую квалификации работника, так и вакантную нижестоящую и нижеоплачиваемую позицию.

Прежде чем уволить, вам обязаны предложить все отвечающие указанным требованиям вакансии.

§ Ст. 74 Трудового кодекса РФ

НУЖЕН ЛИ НОТАРИУС, ЕСЛИ ДАРИШЬ ДОЛЮ?

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

ВЕРНЕТСЯ ЛИ ПОДАРЕННАЯ КВАРТИРА ОБРАТНО, ЕСЛИ ПЕРЕЖИЛ ОДАРИВАЕМОГО?

Может ли возвратиться подаренная недвижимость к дарителю в случае смерти одаряемого, если это не оговорено в договоре? Татьяна, Белгородская обл.

В договоре дарения **может быть прописано право дарителя отменить дарение** в случае, если он переживет одаряемого. Если же этого условия ваш договор не содержит, то после смерти одаряемого дарение, к сожалению, не отменяется. Подаренная недвижимость вместе с другим имуществом умершего перейдет к наследникам.

§ Ч. 4 ст. 578 Гражданского кодекса РФ

Если умерший оставил завещание или наследственный договор – наследство перейдет к человеку, указанному в нем. Если таких документов не составлялось – **все получат наследники по закону.** Наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители (они наследуют в равных долях). Если этих родных нет, наследство получат родственники следующих очередей.

§ Ст. 1118, 1141, 1142 Гражданского кодекса РФ

У меня есть квартира, 2 доли в этой квартире принадлежат сыну и дочери. Они хотят мне их подарить. Знаю, что договор дарения можно не заверять нотариально. Пришли в МФЦ, но мне сказали: «Так как это доли, то необходимо заверять». Так ли это? Татьяна, Руспублика Удмуртия

Нотариальное заверение не нужно, **если по одной сделке дарятся все доли в квартире.** У вас же происходит дарение только двух долей, поэтому договор заверять нужно. В МФЦ вам сказали правильно.

После того как договор будет заверен, можно обращаться **в МФЦ для регистрации перехода права собственности.** А можно передать документы на регистрацию через нотариуса.

Еще нотариальное заверение договора дарения недвижимости требуется, если собственник жилья – несовершеннолетний, ограниченно дееспособный, недееспособный.

§ Ч. 1 ст. 42 Федерального закона от 13.07.2015 г. № 218–ФЗ «О государственной регистрации недвижимости»

КОМУ ПЕРЕХОДИТ НЕ ПРИНЯТАЯ ДОЛЯ НАСЛЕДСТВА ПО ЗАВЕЩАНИЮ?

Моя сестра завещала мне 1/2 своего дома и участка в Нижегородской обл. Вторую половину она завещала своему сожителю, но он в наследство не вступил и спустя 2,5 года умер. Никаких родственников ни у нее, ни у ее сожителя не было. Подскажите, как мне оформить в собственность вторую половину дома и земли. Я на протяжении многих лет езжу в этот дом и живу там. В.В. Чистяков, г. Москва

Если наследодатель завещал все свое имущество, а кто-то из наследников свою долю не принял, эта **непринятая доля переходит к остальным наследникам по завещанию**. Это называется приращением наследственной доли. Так что вторая непринятая в срок доля дома должна перейти к вам.

Тут важно еще учитывать, что завещанием может быть предусмотрено распределение непринятой кем-то доли другим образом, не так, как предусматривает закон. Так что **посмотрите текст завещания еще раз.** Если там ваша сестра такую ситуацию предусмотрела – будет действовать ее воля.

§ Ст. 1161 Гражданского кодекса РФ

Если в завещании ничего нет о распределении непринятой доли – действует принцип, описанный выше. **Обратитесь к нотариусу за получением свидетельства о праве на наследство.** Предоставьте доказательства о фактическом принятии наследства (квитанции об оплате коммунальных услуг, налогов, подтвердите расходы на ремонт и содержание дома с участком после смерти сестры). Если нотариус вам вдруг откажет, **берите письменный отказ и обращайтесь в суд.** Закон на вашей стороне. У вас есть все шансы оформить весь дом с участком на себя.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БЕРЕТ ВЗНОСЫ НАЛИЧНЫМИ. ЭТО ЗАКОННО?

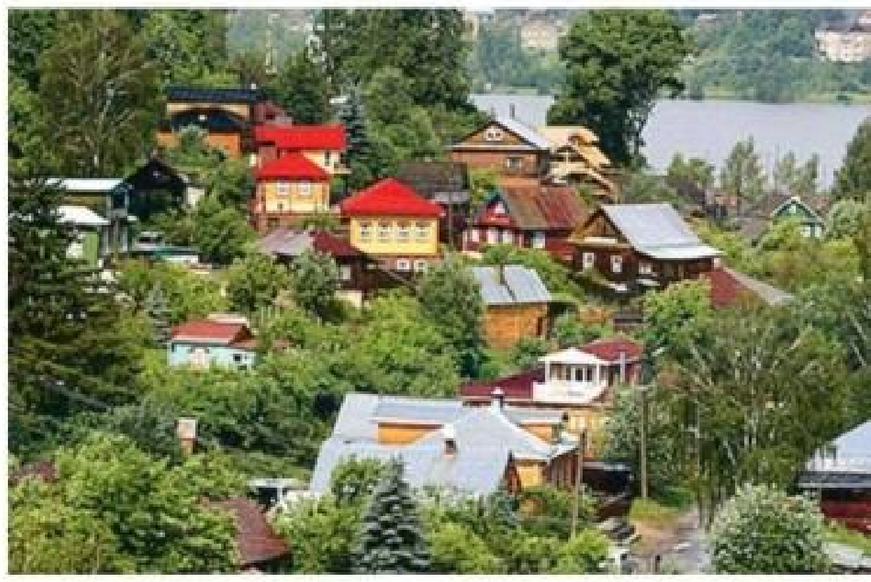
На вопросы отвечает юрист ***Дмитрий БУРНЯШЕВ***

В настоящий момент нельзя оплачивать взносы наличными, только через банк. Но наш председатель продолжает брать с нас наличными. Расскажите подробнее об этом законе. Майя Илларионовна, г. Воронеж

Действительно, по новому закону **запрещено председателю** от членов товарищества **принимать взносы наличными деньгами.**

Возможность оплаты членских взносов наличными законом не предусмотрена. Так что ваш председатель нарушает закон. **Вы можете на него подать жалобу в прокуратуру.**

§ Федеральный закон «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ» от 29.07.2017 г. № 217–ФЗ



ПОЧЕМУ МЕНЯЕТСЯ ПЛОЩАДЬ УЧАСТКА?

В 1950–х гг. всем выделяли по 6 соток земли. В наследственных документах у нас стоит 717 кв. м. Позже делали съемку сверху и в бумагах на землю стали писать 779 кв. м, потом 816,7 кв. м, 829 кв. м. Наш участок по факту ни на метр не увеличился. Как такое может быть? Л. Федоровская

Изменение площади земельного участка **может происходить из-за уточнения границ соседних участков** или наличия кадастровой ошибки при первоначальной постановке участка на кадастровый учет.

Чтобы проследить изменение площади не на бумагах, а в реальности надо каждый раз после уточнения площади делать вынос координат на местность. Для этого обратитесь к кадастровому инженеру. **Он на вашем участке разметит его координаты, и вы будете знать точный размер своего участка.**

К сожалению, после этой процедуры **может возникнуть спор с соседями** из-за смещения границ участков.

РЕКЛАМА

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 27 июня 2021
ПРОМОКОД 1219

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ И ЕДИНСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ - ОПЕРАЦИЯ ПО ЗАМЕНЕ СУСТАВА, ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад способствует борьбе с основными проблемами опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием прегарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД – ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-301-22-04 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

* информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204.
Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПЕНСИОНЕР МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ?

На вопросы отвечает юрист ***Виктор ДОРОВСКИХ***

У пенсионеров есть особая льгота по налоговому вычету на покупку жилья. Обратите на это внимание!

КАК РАССЧИТЫВАЮТ ЛЬГОТУ ПО НАЛОГУ ДЛЯ ПРЕДПЕНСИОНЕРОВ?

В этом году мне исполняется 60 лет и, значит, я освобождаюсь от налога на недвижимость, но должен заплатить налог за прошедший год. Должен ли я платить налог на имущество в этом году? День рождения у меня 30 июня. Владимир

Предпенсионеры имеют такие льготы:

- освобождение от имущественного налога на один объект недвижимости каждого вида (квартира, дом, хозпостройка до 50 кв. м., гараж),
- вычет по земельному налогу (на 6 соток).

Женщинам с 55 лет, а мужчинам с 60 эти льготы применяют автоматически. Но бывает так, что данных о налогоплательщике в налоговых органах нет, тогда потребуется заявление и справка из Пенсионного фонда.

Если объектов одного вида несколько, можно подать заявление с выбранным объектом (без заявления льготу применят к самому дорогому).

§ П. 5 ст. 391, п.п. 1, 4 ст. 407 Налогового кодекса РФ

Платить налог за 2020 г. вы обязаны в полном размере, так как в том году льготником вы еще не были. **Налог за 2021 г. вам рассчитают уже в льготном порядке, учтут месяцы с льготой и без нее.**

§ П. 10 ст. 396, п. 6 ст. 408 Налогового кодекса РФ

Я на пенсии, но работаю. Собираюсь переезжать в другой город. После переезда работать не планирую. Если я сейчас возьму справку 2 НДФЛ для налогового вычета с покупки квартиры, то есть ли у нее какой-то срок действия? Если я не куплю квартиру год, то нужно ли мне брать потом опять эту справку, или же будет эта действительна. И за какой период я смогу потом получить вычет? Елена Анатольевна, г. Сочи

У пенсионеров есть особая льгота при получении имущественного налогового вычета с покупки квартиры. Они имеют право вернуть НДФЛ за год покупки квартиры и еще за три предыдущих года.

То есть в год, когда оформлено право собственности на квартиру, у пенсионера появляется право заявить вычет сразу за четыре года. Остальные получают вычет только за год покупки и последующие.

Если в эти 4 года (или в какие-то из них) у вас будет доход по ставке 13%, он будет учтен для вычета. Если такого дохода не будет, а будет только пенсия, вычет получить не удастся.

Например, вы купите квартиру в 2021 г. Значит, вы сможете вернуть весь налог, который с вас удержали в 2021 г., а также налог за 2020, 2019 и 2018 гг.

По ставке 13% облагается не только зарплата, но также доходы с договора подряда, авторского договора, от сдачи в аренду имущества и др. Их можно учесть даже пенсионеру.

§ П. 10 ст. 220 Налогового кодекса РФ

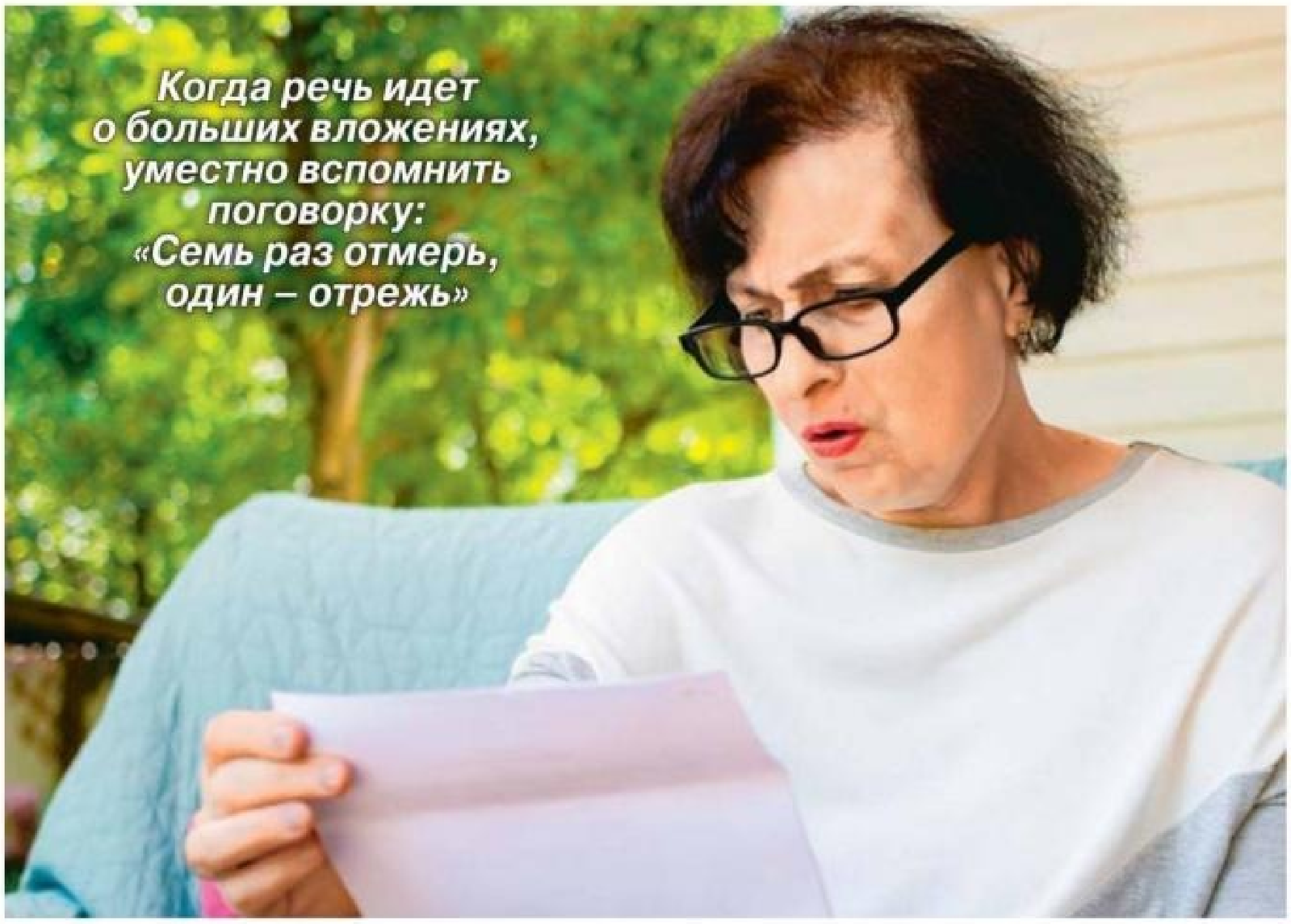
Что касается справки, то для налоговой инспекции дата ее выдачи значения не имеет. Главное, чтобы данные в ней совпадали с данными, которые работодатель передал в налоговую инспекцию. Расхождения, например, могут появиться, если при подаче сведений работодатель ошибся, а потом исправил ошибку.

Зарегистрируйтесь в личном кабинете налогоплательщика (**lkfl2.nalog.ru**), и тогда эту справку вы сможете получить в электронном виде с актуальными сведениями в любой момент, когда она вам потребуется. Через этот сервис можно даже оформить сам налоговый вычет, вообще не выходя из дома.

§ Ст. 219, 220 Налогового кодекса РФ

ВКЛАДЫ, ПОСОБИЯ, ПОКУПКА ЖИЛЬЯ – ГДЕ НАС ОБМАНЫВАЮТ?

Во времена нестабильности мошенники наглеют, это давно известно. Поэтому важно быть острожными, особенно, когда речь идет о деньгах. Где нужно проявить особую бдительность – сегодня вам расскажем.



ВКЛАДЫ, КОТОРЫЕ НЕ НУЖНО ОТКРЫВАТЬ

Мошенники, которые покушаются на наши сбережения, изменили «схему работы». Они уже не спрашивают по телефону данные карт, так как большинство людей в курсе, что эту информацию нельзя сообщать посторонним, да и вообще никому. **Теперь преступники под видом сотрудников банков предлагают оформить вклад под высокий процент,** присылают по почте или на телефон ссылку на якобы страницу банка, куда требуется ввести данные карты либо перевести деньги самостоятельно на некий счет. Многие не видят ничего подозрительного в заманчивом предложении банка и... теряют свои накопления.

Если вам предлагают открыть счет под высокий процент, позвоните в банк, узнайте, действительно ли проводится такая акция. Ответ многое прояснит. Как ни велик соблазн воспользоваться благами технического прогресса и открыть выгодный вклад, не выходя из дома, все-таки лучше сделать это «по старинке», с визитом в банк.

ПОМОЩЬ, ОТ КОТОРОЙ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Возможно, кто-то из вас уже получил «письмо счастья» от госуслуг, в котором сообщалось, что вам положена помощь от государства. Обычно в послании есть типичные для портала элементы: логотипы, похожий шрифт и т. п.

В конце письма предлагается перейти в личный кабинет по ссылке, а далее – указать СНИЛС и ввести данные карты для перевода средств. Только этот личный кабинет – поддельный, на так называемом фишинговом сайте – сайте-подделке. **Благодаря вводу данных карты злоумышленники получают доступ к вашим счетам.**

Если получили такие письма, не заходите в кабинет со ссылки. Выясните в соцзащите, действительно ли вам положена помощь. Напишите и в техподдержку сайта «Госуслуги», проконсультируйтесь там.

Если вы уже попались на удочку преступников, смените пароль личного кабинета и немедленно сообщите в полицию о происшествии.

КВАРТИРЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПОКУПАТЬ

Избегайте покупки квартир, которые продаются без собственника, по доверенности. Бывает, что мошенники, которые работают «под риелторов», уверяют, что хозяин находится за границей и не может приехать из-за коронавирусных ограничений. Покупателю предъявляют доверенность и копию паспорта хозяина или, например, предлагают поговорить с ним по видеосвязи. Однако потом настоящий хозяин оспаривает сделку, при этом выясняется, что никаких разрешений на продажу он не давал.

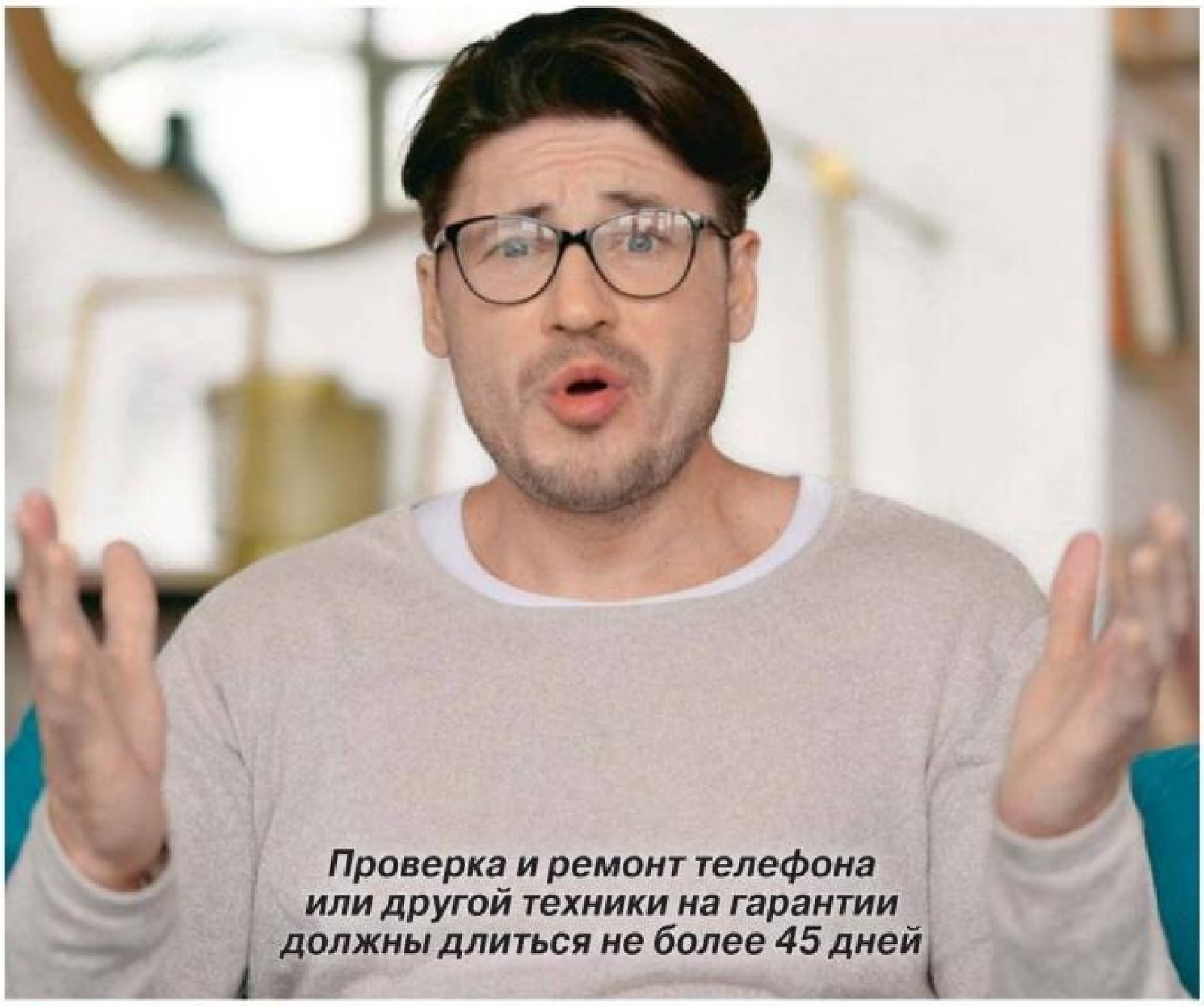
Во-вторых, **не стоит приобретать квартиру, собственник которой отказывается под разными предлогами предъявлять важные документы:** справку об отсутствии задолженности по квартплате, сведения о прописанных в квартире. Потом может выясниться, что в квартире прописаны несовершеннолетние дети, которых будет сложно выписать, недееспособные, родственники которых могут оспорить сделку. Или станет ясно, что за новым жильем числится огромный долг по коммуналке.

Решительно нужно отказаться от покупки, если собственники квартиры требуют внести очень большой аванс, предлагая покупателю тем самым подтвердить свои намерения. Аванс действительно нередко вносят, но обычно это символическая сумма по сравнению с ценой квартиры – например, не более 50 тыс. руб. Если же с вас требуют внести треть или половину стоимости жилья – разворачивайтесь и уходите: скорее всего, вы имеете дело с мошенниками.

Стоит настороженно отнестись к покупке недавно унаследованных квартир. Покупать жилье лучше по истечении трех лет владения продавцами, когда срок исковой давности по наследству истекает и риск оказаться в центре наследственных споров по приобретенному жилью сводится к нулю.

На вопросы отвечает юрист
Надежда ОНИЩУК

СКОЛЬКО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА ТЕХНИКИ НА ГАРАНТИИ?



Проверка и ремонт телефона или другой техники на гарантии должны длиться не более 45 дней

Купил телефон, он сломался, в магазине взяли на проверку качества, проверяют уже три недели. Сколько нужно ждать проверки бытовой техники на гарантии по закону? Алексей, г. Мурманск

Гарантийный ремонт не может длиться более 45 дней. В этот срок входит и проверка неисправной техники, и исправление недостатков.

§ Ст. 19 Закона РФ «О защите прав потребителей»

Если за это время починить товар не удалось, покупатель вправе потребовать вернуть стоимость товара.

Поэтому в сложившейся ситуации я рекомендую дождаться окончания срока ремонта, если он выйдет за пределы (45 дней), то подавать претензию и требовать возврата денег.

ВАЖНО!

На время ремонта телефона на гарантии магазин (или сервисный центр) обязан выдать вам исправный аппарат во временное пользование.

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ТОВАР, СЛУЧАЙНО РАЗБИТЫЙ В МАГАЗИНЕ?

Я вчера покупал в магазине бутылку вина и нечаянно задел рядом стоящую бутылку. Она упала и разбилась. Меня заставили за нее заплатить, но я слышал, что, если что-то разбивается в магазине по причине неправильного расположения, покупателя не вправе заставлять оплачивать. Так ли это? Геннадий Иванович, Нижегородская обл.

Ответственность лежит на покупателе в том случае, если:

- товар был в руках покупателя, и он его уронил, при этом ситуацию зафиксировали камеры видеонаблюдения;
- покупатель находился в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- в магазине произошло ЧП, например, драка, в результате чего из-за действий покупателей пострадало имущество владельца магазина, например, был разбит его товар;
- покупатель намеренно разбил товар: например, из-за конфликта с продавцом в сердцах бросил на пол бутылку.

Но **платить за испорченный товар покупатель не обязан, если он задел его, преодолевая заставленные товарами проходы. Или если бутылки, другой бьющийся товар был расставлен небрежно** и трудно достать нужную вещь, не уронив другие товары (в таком случае, скорее всего, были нарушены правила расстановки товаров на стеллажах).

§ Ст. 211 Гражданского кодекса РФ

Если же товар был разбит после его оплаты, тогда ответственность за его порчу возлагается на покупателя.

МОЖНО ЛИ НЕ ПЛАТИТЬ ЗА УСЛУГУ САЛОНА КРАСОТЫ?

В салоне попросила сделать коррекцию формы бровей и покрасить, сделали все явно не так, как я объясняла: брови слишком черные и слишком тонкие по сравнению с тем, что я просила. Можно ли в таких случаях не платить за услуги косметолога? Ксения, г. Рязань

Если услуга оказана некачественно, то вы имеете право подать претензию салону и не оплачивать работу мастера и расходные материалы.

§ Ст. 24, 29 Закона РФ «О защите прав потребителей»

В претензии обязательно укажите, что косметолог сделал не так, каким должен был быть результат работы. Лучше приложить к документу фото того, что получилось в результате работы сотрудника салона.

В мае **дарим скидку**

10% - **на второй товар,**

15% - **на последующие товары!***

- **Мы с вами уже 20 лет!**
- **Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!**
- **Даем гарантию на товары до 3 лет!**
- **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!**

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка	1450 руб.
Золушка-стерео*	1710 руб.

*- в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, и на даче. Пр-во: Россия.

Лодка 2-местная

~~6500 руб.~~ **4990 руб.**

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. ПВХ. КНР. 236×114 см. **В комплекте: весла, насос.**

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

ОРИГИНАЛ

30 м*	1690 руб.
45 м*	1990 руб.
60 м*	2290 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. ***Длина шланга в рабочем состоянии.**

Шланг 30 м в ПОДАРОК!

Складной парник-теплица

	1,2 (Ш)×4 (Д) м	1,2 (Ш)×6 (Д) м
высота 90 см	1840 руб.	2190 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Второй парник в ПОДАРОК!

Наколенники садовые

790 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Вертикальная грядка

1370 руб.

• Подвесной сад ВВЕРХ НОГАМИ – туба с крючком и емкостью для воды; • урожай помидоров, огурцов, клубники, перца - на балконе, в комнате, на даче! • урожай спеет на 20% раньше; • для лиановидных сортов растений. ПВХ.

Вторая грядка в ПОДАРОК!

Культиватор Торнадо

2590 руб.

ОРИГИНАЛ

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

Нож грибника

990 руб.

Складной ножик со щеточкой незаменим для настоящего грибника! • Тонким изогнутым лезвием легко срезать грибы; • деревянная ручка с кисточкой для очистки грибов от земли, хвои. Длина лезвия - 7,5 см; нерж. сталь.

Нож (от 2 шт.) – 770 руб/шт.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США	6490 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США	4570 руб.
Винтовка-переломка. (Металл, пластик) Россия	6970 руб.

«Макаров»

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO_2. Мощность: до 3 Дж.

Сидения для ванны

сиденье 42х27 см	1490 руб.
стул 51х31 см	2790 руб.

Стул

Сидение

Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям. • Надежно фиксируются и не скользят; • выдерживают вес до 100 кг; • широкие, не скользящие сидушки. Подходят мужчинам и жещинам. Стул регулируется по высоте.

Ступеньки для ванной

с поручнями	3470 руб.
без поручня	2990 руб.

Ступенька без поручня

• Поможет принять ванну пожилым и маломобильным людям; • заменит скамейку или подставку; • прочные; • есть отверстия для стекания воды; • благодаря специальным наконечникам устойчивы; • есть вариант ступенек с ручкой или без. Нагрузка - до 120 кг; 42×34×21 см.

Стул-туалет и насадка

Стул-туалет	3670 руб.
Насадка	3690 руб.

Стул-туалет

Насадка

Отлично подойдут для ухода за пожилыми людьми. Стул можно использовать отдельно или ставить над унитазом. Насадку можно брать в поездку или на дачу. Для людей любого роста есть ручки для удобства вставания. **Стул-туалет** размер сидения - 380×400 мм. **Насадка** - высота 12 см. Материал: металл, пластик.

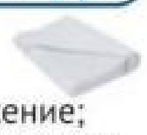
Стеллаж

Стеллаж для ст/машинки	3390 руб.
Стелаж для унитаза	3370 руб.
Комплект	5690 руб.

Поможет организовать и полностью использовать пространство даже в самой маленькой ванне. Устанавливается над унитазом или стиральной машиной. Вы сможете разместить бытовую химию, белье, разные мелочи. Ножки регулируются. Материал: нерж.сталь; 2,4 кг.

Подушка ортопедическая

1970 руб.



Подушка с «памятью формы» - и ваш сон будет крепким и комфортным! А вы проснетесь отдохнувшим. Подушка: • поддержит шею и голову во сне; • снимет напряжение; • подойдет аллергикам; • в нее не проникают пылевые клещи. Полиэстер, хлопок; Россия.

Подушка (от 2 шт.) - 1690 руб/шт.

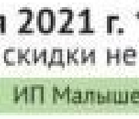
Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см)	1590 руб.
двухспальный (160×200 см)	2090 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта – 25 см.

Трость с фонариком

1690 руб.



Это устройство 3 в 1: • поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность; • три фонарика освещают дорогу; • легко складывается/раскладывается; • 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве. Максимальная нагрузка - 113 кг; материал: алюминий.

Пульсоксиметр

1790 руб.

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании. От 2х батареек ААА, размер: 6×3 см.

Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб/шт.

Усилитель звука заушный

~~2540 руб.~~ **1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши 3х размеров. КНР (фабрика).

Также в продаже **Усилитель Звука «Супер Слух»** – ~~2990 руб.~~ **2470 руб.**

Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~ 2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~ 2780 руб.

Ходунки

Ходунки с колесиками

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Ходунки намного надежнее и устойчивее трости и костылей! Нагрузка до 100 кг.

Очки-лупа складные

990 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза; • занимают минимум места; • прочный футляр . +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.

В наличии очки-лупа +4 дптр.

Вторые очки в ПОДАРОК!

Бабушкофон

3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb; камера, радио; зарядное устройстве.

Очки-лупа в ПОДАРОК!

Чудо-корсеты

Чудо-корсет	1590 руб.
Чудо-корсет утепленный	1690 руб.

Чудо-корсет

Чудо-корсет утепленный

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы в спину. Удобны в носке. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб.

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для послеоперационной реабилитации. Материал: Неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см.

Наколенник (от 2 шт.) – 790 руб/шт.

Ножницы педикюрные

890 руб.

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре; • идеальны для педикюра пожилых и маломобильных людей; • скругленные кончики не поранят кожу пальцев. Сталь, пластик; длина - 21 см.

Мини-кондиционер

3590 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

МИР КОМФОРТА
www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 105.**

Предложение действительно до 31 мая 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 105. реклама

ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 16

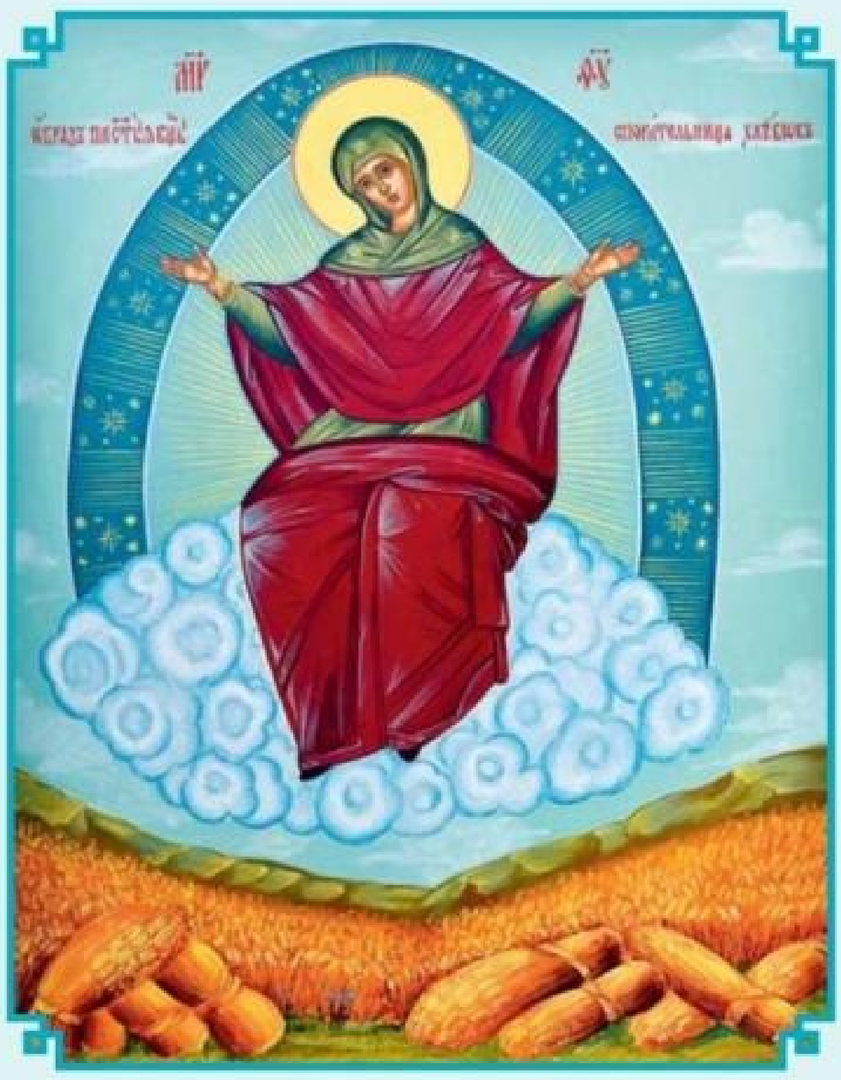
Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.

«СПОРИТЕЛЬНИЦА ХЛЕБОВ»

На иконе Богородица изображена сидящей в облаках, а ее руки распростерты на благословение сжатого поля со снопами и цветами. Икона была написана в 1890 г., который в Калужской губернии оказался голодным, по благословению святого Амвросия Оптинского. Утверждают, что и идея написать это поле, и название образа, и толкование его смыслов принадлежали самому преподобному Амвросию. Названием образа батюшка подчеркнул, что Пресвятая Богородица – «помощница людям в их трудах по снисканию хлеба насущного».

Как и со всеми иконами, со «Спорительницей хлебов» также происходили чудеса на благо всего народа. Так, во время голода на всей территории России в 1981 г., когда страну охватил неурожай, в Калужской области впервые было выявлено чудо от святого образа – в Шамординской обители, где и находилась икона, а точнее, на ее полях, родился хлеб.

Ровно через год после описанного ранее чуда Черепанов Иван Федорович отправил в Воронежскую область, а именно, в Пятницкую женскую обитель, иконный список. Зная о прошлогоднем чуде, перед иконой сразу же был отслужен молебен в надежде, что такая затянувшаяся засуха наконец-то прекратится. И она прекратилась – на следующий день пошел дождь, а после этого вырос богатый урожай.



Перед иконой молятся об умножении плодов земных и небесных, об избавлении от засухи, гибели урожая, голода.

День празднования – 15 октября.

МОЛИТВА

О Пресвятая Дево Богородице, Премилостивая Владычице, Царице небесе и земли, всякаго дома и семейства христианскаго Благоустроительнице, труждающихся благословение, нуждающихся неистощимое богатство, сирых и вдовиц и всех людей Кормительнице! Питательнице наша, рождшая Питателя Вселенныя и Спорительнице хлебов наших, Ты, Владычице, ниспосылаеши Твое Матернее благословение градом нашим, селам и нивам, и коемуждо дому, на Тя упование имущему. Тем же с благоговейным трепетом и сокрушенным сердцем смиренно молим Тя: буди и нам, грешным и недостойным рабом Твоим, мудрая Домостроительнице, житие наше добре устрояющая. Всякое же сообщество, всякий дом и семейство во благочестии и православии, единомыслии, послушании и довольстве соблюди. Нищия и неимущия пропитай, старость поддержи, младенцы воспитай, всех вразуми преискренне взывати ко Господу: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Сохрани, Пречистая Мати, люди Твоя от всякия нужды, болезни, глада, губительства, града, огня, от всякаго злаго обстояния и всякаго нестроения. Обители нашей (веси), домам и семействам и всякой души христианстей и всей стране нашей исходатайствуй мир и велию милость, да славим Тя, Премилостивую Питательницу и Кормительницу нашу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

11 мая. Радоница.

Для посещения кладбища Церковь назначает специальный день – Радоницу (от слова «радость», ведь праздник Пасхи продолжается), и этот праздник совершается во вторник после Пасхальной недели. Обычно в этот день после вечернего богослужения или после литургии совершается полная панихида, в которую включаются и пасхальные песнопения. Верующие посещают кладбище – помолиться об усопших.

14 мая церковь чтит память пророка Иеремии.

Иеремия – один из четырех величайших пророков, о которых упоминается в Ветхом Завете. Он родился в 655 г. до н. э. в городе Анафоф, неподалеку от Иерусалима. В 15 лет, когда ему явился Господь, он узнал о своем предназначении. Последующие 23 года предрекал иудеям беды и войну за отступничество от истинной веры.

По велению Бога он надел на шею деревянное, а после и железное ярмо, как символ будущего рабства народа иудейского. Первое пророчество о нападении на Иерусалим Навуходоносора сбылось.

Вскоре в вооруженном столкновении погиб наместник правителя. Иудеи опасались гнева Навуходоносора и ушли в Египет. Они забрали с собой Иеремию. Через четыре года он предсказал, что вавилонский правитель придет в Египет и истребит иудеев. За это земляки его убили. Спустя несколько месяцев пророчество сбылось.

К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ ПРИВОДЯТ СТРЕССЫ

На вопросы отвечает врач-терапевт ***Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

После сильных волнений или неурядец в семье или на работе я начинаю болеть. У меня случается аритмия и сильные боли в спине. Врач говорит, что я для своего возраста вполне здорова, а это у меня от нервов. Неужели стресс может привести к серьезным заболеваниям? А.С. Орлова, Московская обл.

Люди, которые часто нервничают и испытывают напряжение, более подвержены различным заболеваниям. Когда наш организм сталкивается с физической или психологической угрозой, **он начинает вырабатывать гормоны стресса:** адреналин, норадреналин и кортизол. Они адаптируют организм к состоянию стресса и позволяют ему работать на пределе возможностей.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

Для этого необходимы полноценный **здоровый сон, умеренные физические нагрузки, полноценный рацион питания, достаточное потребление витаминов.** Бороться со стрессом помогут теплая ванна, негромкая музыка, дыхательная гимнастика, медитиция, занятия йогой. Хорошо помогают **успокаивающие средства:** отвар ромашки, душицы, масло шалфея, чай из мелиссы. При серьезных стрессах лучше прибегнуть к помощи врача.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ

Ускоренное сердцебиение и высокое давление влекут за собой негативные последствия для сердца. Высокий уровень стресса **повышает риск развития гипертонической болезни,** атеросклероза, сердечных приступов и инсультов.

РАК

Некоторые ученые говорят о непосредственном влиянии стресса на развитие онкологии. Работы американских исследователей показали, что стресс **может стать пробуждающим толчком в судьбе «дремлющих» раковых клеток.**

ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА

Тревога, вызванная беспокойством и психическим напряжением, **способствует развитию депрессии.**

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Расстройства пищеварения, тошнота, вздутие живота, спазмы могут иметь прямую связь со стрессом. Длительное нервное напряжение **вызывает нарушения аппетита, диарею, запор, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки.**

ВОСПАЛЕНИЯ

Высокая концентрация гормонов стресса в организме может вызвать сильное воспаление, **усугубить уже имеющиеся заболевания,** такие как ревматоидный артрит, псориаз, экзему, язвенный колит и болезнь Крона.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Под воздействием гормонов стресса определенная область мозга может уменьшаться в объеме. Эти изменения свидетельствуют о высоком **риске развития болезни Альцгеймера.**

НАРУШЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Стресс может усугубить проявления бронхиальной астмы. По некоторым данным, хронический стресс родителей может **увеличить риск развития астмы у их детей в раннем детстве.**

ОЖИРЕНИЕ

Люди в состоянии стресса склонны накапливать жир в области живота из-за чрезмерной выработки **кортизола.**

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Хронический стресс **повышает риск инсулинорезистентности** (невосприимчивость тканей к глюкозе), предшествующей развитию сахарного диабета II типа.

РЕКЛАМА

ДЛЯ ТЕХ, КТО МОЛОД ДУШОЙ

1 УПАКОВКА БЕСПЛАТНО*

Испытываете ограничения в движении? Боитесь дойти до ближайшего магазина? Да, такие вопросы близки каждому второму... Ничего не поделаешь: с годами хрящевая ткань истончается, сустав теряет свою привычную активность. Часто все это сопровождается дискомфортом. Но есть прекрасная новость! **Немецкие специалисты** создали легкий гель ***«OsteoMagic. Лошадиный бальзам»*** **для помощи изношенным суставам и мышцам в период острого дискомфорта.** Проверенная временем рецептура с **эфирными маслами и камфарой** уже с первых мгновений применения **поможет расслабить мышцы и связки,** улучшить циркуляцию крови. В результате экстракты лекарственных трав: **мята полевая, арника горная, розмарин лиственный** – быстро проникают и незамедлительно снимают напряжение и дискомфорт. Уже через минуту вы ощутите легкость и комфорт.**

АКЦИЯ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ! При заказе назовите код акции **ОС 02**

и получите «OsteoMagic. Лошадиный бальзам» ***БЕСПЛАТНО!****

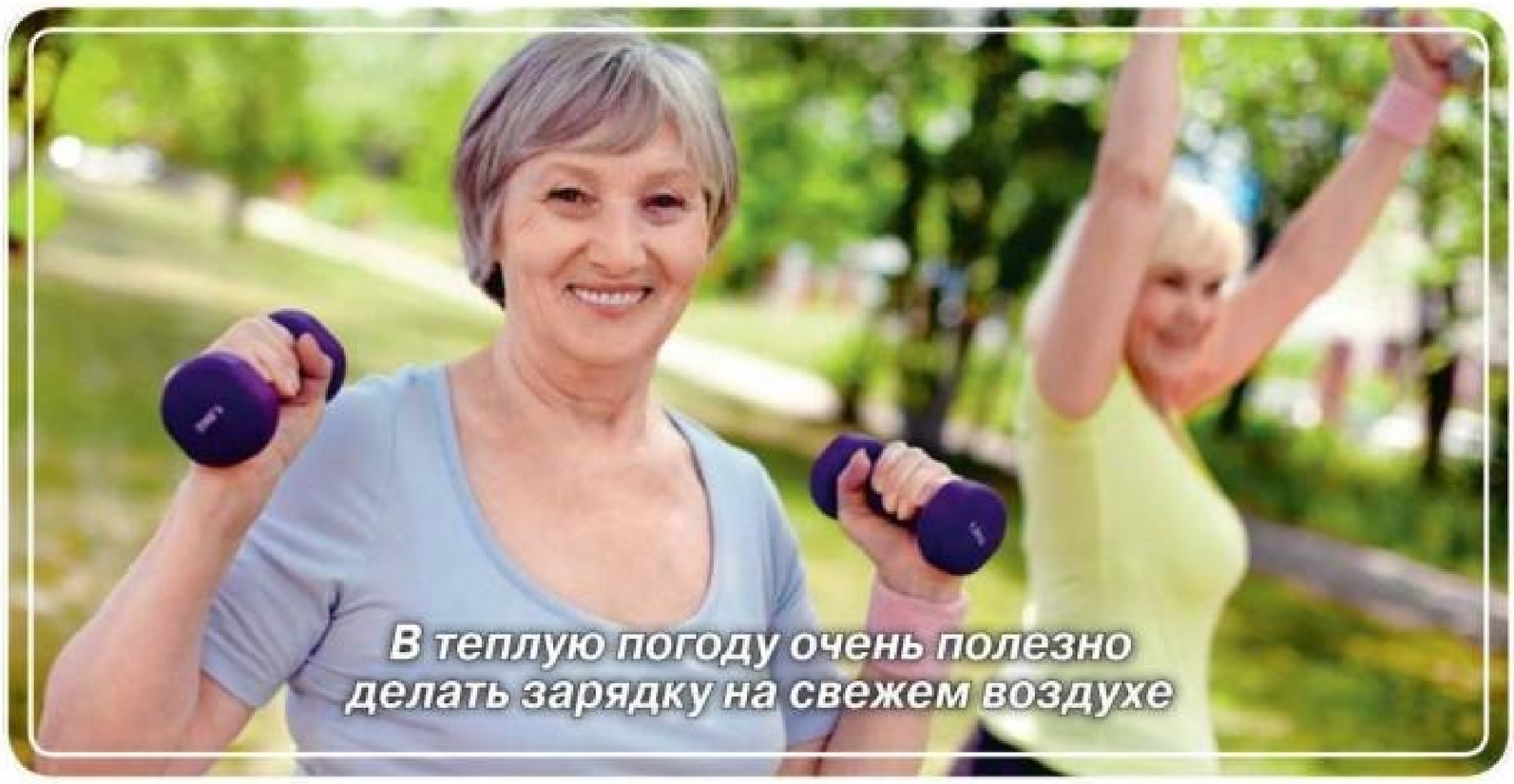
8-800-100-36-86 БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, Г.ИЗБЕРБАШ, УЛ. Г.ГАМИДОВА, Д.97, КВ.38. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. *ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ 1 УПАКОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ВЫБОР БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.04.2021 ПО 31.12.2021. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-36-86. **РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

Весной и в начале лета, когда погода так переменчива, очень легко подхватить простуду. Но если вовремя начать профилактику, то можно долго не болеть. Сегодня как раз об этом и поговорим.



В теплую погоду очень полезно делать зарядку на свежем воздухе

ПРИЗНАКИ «ПЛОХОГО» ИММУНИТЕТА

✓ Частые **простудные заболевания** (более 4–6 раз в год), герпес.

✓ Частые **обострения хронических заболеваний** (суставы, желудок, печень, позвоночник).

✓ **Повышенная утомляемость,** слабость, вялость, разбитость (вы с трудом дотягиваете до выходных, а через месяц после отпуска состояние такое, как будто его и не было).

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

✓ **Ведите активный образ жизни.** Бег, плавание, ежедневные длительные пешие прогулки.

✓ **Учитесь расслабляться.** Придя домой с работы, прилягте на диван, закройте глаза, вытяните руки вдоль тела и постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку. Такая релаксация прекрасно снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

✓ **Старайтесь регулярно париться в бане или посещать сауну.** Чередование высоких и низких температур – это замечательная тренировка для иммунной системы. Если нет возможности ходить в баню или сауну, подойдет обыкновенный контрастный душ. Не забудьте после душа энергично растереть тело влажной мочалкой или грубым полотенцем.

ПРОТИВОПРОСТУДНАЯ ДИЕТА

Для нормальной работы клетки иммунной системы нуждаются в белках, **витаминах, особенно А, С, Е и группы В** и других минералах.

Полноценные белки вы найдете в мясе, рыбе, бобовых. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу нужно употреблять 1–2 раза в неделю.

Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного окраса (морковь, красный перец, тыква), содержит бета-каротин, превращающийся в организме в витамин А. Кстати, нашему организму свойственно накапливать этот витамин, поэтому не стоит есть их каждый день, достаточно 2–3 раза в неделю.

Главные источники витамина С – шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста. Что-то из этого непременно должно быть у вас ежедневно.

Витамины группы В содержатся в субпродуктах, семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых.

Витамин Е вы найдете в орехах, семечках и проращенных злаках. Другие источники этого витамина – печень, сливочное и растительное масла.

Холестерин многие считают чуть ли не врагом номер один, а между тем он нужен нашему иммунитету. Так что **небольшое количество сливочного масла или свиного сала** обязательно должны быть на вашем столе.

Еще один незаменимый помощник – **кисломолочные продукты, особенно те, которые содержат живые бактерии.** Это разнообразные биокефиры и биойогурты, которые усиливают выработку интерферона (белок, который борется с простудой и гриппом), так что смело пейте их и используйте для заправки салатов и холодных супов.

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

✓ 250 г **лука** мелко нарежьте и смешайте с 200 г **сахара.** Добавьте 0,5 л воды и варите на тихом огне не менее 1,5 ч. В охлажденную массу добавьте 2 ст. л. **меда.** Процедите и перелейте в стеклянную бутылку. Принимайте для укрепления иммунитета по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

✓ Возьмите 0,5 кг **размятой клюквы,** 1 ст. **ядер грецкого ореха** и 2–3 **зеленых яблока с кожурой,** нарезанных кубиками. Добавьте 0,5 ст. воды и 0,5 кг **сахара.** Варите на маленьком огне, пока не закипит. После этого выложите в банки. Принимайте по 1 ст. л. для укрепления иммунитета утром и вечером, запивая чаем.

✓ **Купите в аптеке травы:** мелиссу, мяту, цветы каштана, иван-чай. Заварите 5 ст. ложек смеси в 1 л кипятка и оставьте настаиваться на 2 ч. **Клюкву и любые замороженные ягоды** – черную смородину, калину, вишню, клубнику сварите в 2 л воды. Соедините ягодный компот с настоем трав. При желании можно добавить **сахар или мед.**

ДЛЯ ГЛАДКИХ ПЯТОЧЕК

У моего мужа на одной ноге на пятке образовался нарост, да и к тому же появился грибок на ногте. И **что мы только ни делали, и чем только ни лечились, все бесполезно! Врачи помочь не смогли…**

Летом жара, а муж в носках. Стыдно, если вдруг увидят такую страшную и к тому же потрескавшуюся пятку. И тут я вспомнила про хозяйственное мыло. Оно не раз выручало меня от незаживающих ран. Делали мы так. В таз наливали горячей воды, чтобы ноги терпели, затем в воду натирали **72%-ное хозяйственное мыло** и в этой воде держали ноги в течение 20 мин, периодически подливая горячую воду. Затем больную ногу хорошо намыливали мылом, обматывали целлофаном и надевали носки. Эту процедуру мы делали ежедневно перед сном. Уже после третьей процедуры пяточки стали розовыми, гладкими, без трещин.

Процедуру продолжали до полного излечения.

Т.В. Кравченко, с. Солдато-Александровское Ставропольского края

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН

2 ч. л. **сушеных ягод черники** залейте 1 ст. воды, через 8 ч процедите. Полощите рот 3–4 раза в день.

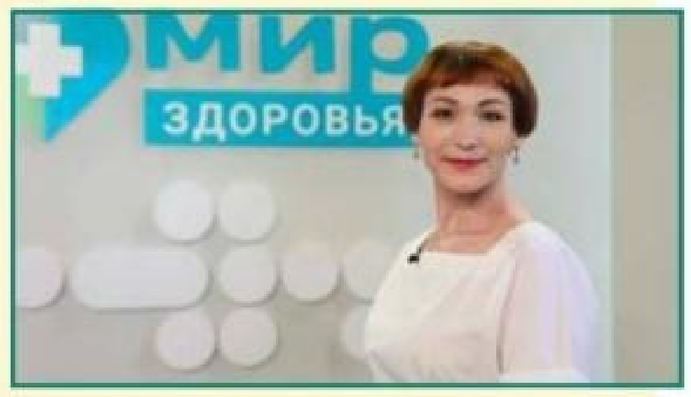
Заварите в 1 ст. кипятка 2 ч. л. **измельченной коры дуба,** дайте настояться 10 мин, процедите. Настоем полощите рот утром и вечером.

После того как вы почистили зубы, втирайте в десны **облепиховое масло,** его можно наполовину разбавить **маслом шиповника.** Средство наносите в течение 14 дней, на такое же время сделайте перерыв. Курс лечения – 3 месяца.

Т.Д. Черникова, с. Грачевка Ставропольского края

«МИР ЗДОРОВЬЯ» ОТКРОЕТСЯ ДЛЯ КАЖДОГО

1 мая 2021 г. запускается **новый телепроект «Мир здоровья».** Это будет подарок приверженцам здорового образа жизни и естественной красоты.



Телезрителей ждут передачи про спорт и зарядку, поддержку иммунитета, правильное питание, тесты и обзоры товаров для красоты и здоровья. **Будет много прямых эфиров с возможностью покупки тестируемой продукции,** а эксперты в области медицины и красоты **будут делиться секретами того, как оставаться здоровым и красивым и чувствовать себя молодым.**

Канал запускается в пакетах всех крупных операторов спутникового и кабельного вещания – **«Триколор ТВ», НТВ Плюс, МТС ТВ, «Акадо», СКС и многих других.**

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

РЕКЛАМА

ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР *для лечения и профилактики в любом возрасте*

ДАЧНЫЙ СЕЗОН НЕ ЗА ГОРАМИ!

В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ НАТУРАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ ЭДАС

Весна для многих означает открытие дачного сезона. Чтобы правильно собрать аптечку дачника, надо учесть типичные реакции организма на увеличение физических нагрузок и изменения режима. Речь о проблемах, связанных с позвоночником, суставами и нервной системой. Для их решения советуем иметь в аптечке лекарственные препараты «ЭДАС».

АРТРОМИЛ
ЭДАС-119 *капли* ЭДАС-919 *гранулы*

ПАССИФЛОРА
ЭДАС-111 *капли* ЭДАС-911 *гранулы*

БРИОРУС
ЭДАС-402 *оподельдок*

Для приема внутрь

или

ПАССАМБРА
ЭДАС-306 *сироп*

Для местного применения

Показан при патологии суставов и позвоночника (артриты, артрозы, остеохондроз). Облегчает боль и уменьшает скованность в движениях, обладая противовоспалительным и противоотечным действием.

Стабилизируют состояние нервной системы; снижают повышенную возбудимость после активной физической нагрузки, уменьшают депрессию и тревожность, способствуют нормализации сна.

Назначается для лечения артритов и артрозов любой этиологии (в т.ч. при подагре); показан при травматическом растяжении связок, вывихах и переломах. Облегчает зуд после укусов насекомых.

ООО "МЕЖДУНАРОДНАЯ КОРПОРАЦИЯ "ЭДАС". 117105, Москва, Варшавское ш., д. 5, к. 5. ОГРН 1177746041890

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА

по тел. 8-800-333-55-84 | *звонок бесплатный*
или на www.edas.ru

Лицензия № ЛО-77-01-013899. Реклама

ПРЕПАРАТЫ ОТПУСКАЮТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

КАКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПОСАДИТЬ НА ДАЧЕ

Рассказывает фитотерапевт
Дина БАЛЯСОВА

Многие травы можно купить в аптеке, но не в каждой и не всегда. А в сельских аптеках их и вовсе может не быть. А посадив или посеяв нужные лекарственные растения на своем участке (на даче, в саду), вы сможете всегда иметь их под рукой.

ОТ ПРОСТУДЫ

ДУШИЦА

При простуде, гриппе, насморке, остром и хроническом бронхите особенно с трудно отделяемой мокротой, ангине: 2 ст. л. свежей травы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 ст. теплого настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

При простуде, кашле, бронхите: 2 ст. л. свежей травы зверобоя залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 1 ч, процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день после еды.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

При сильном кашле с воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, бронхите, коклюше: 1 ст. л. тимьяна залейте 1 ст. кипятка, доведите до кипения, настаивайте под крышкой 1 ч, процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3 раза в день за 15 мин до еды.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

При простуде: 1 ч. л. листьев шалфея залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 ст. теплого (почти горячего) настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды.

ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

БАРВИНОК МАЛЫЙ

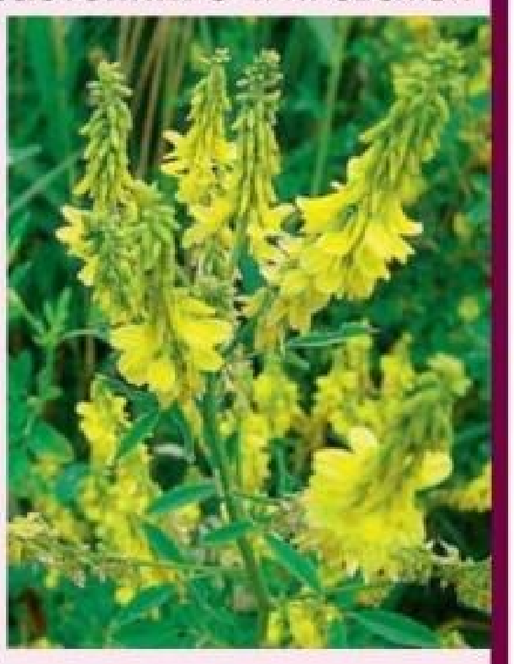
При гипертонии: 1 ст. л. свежей травы залейте 1 ст. кипятка, держите на слабом огне 15–20 мин, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/4 ст. подогретого отвара 3–4 раза в день за полчаса до еды.

БУКВИЦА

При гипертонии, неврастении, неврозе: 0,75 л или литровую банку наполните до половины свежими цветами буквицы, залейте до горлышка водкой, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Принимайте по 20–30 капель настойки в 1 ст. л. кипяченой воды 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

При гипертонии, бессоннице, мигрени, повышенной нервной возбудимости неврастении: 3 ч. л. свежей травы донника залейте 2 ст. холодной кипяченой воды, настаивайте 3–4 ч, процедите. Принимайте по 0,5 ст. настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды.



ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ

При гипертонии, кардиосклерозе, стенокардии, кардионеврозе, неврастении: залейте 2 ст. л. травы пустырника 1 ст. кипятка, настаивайте 1 ч, процедите. Принимайте по 1/3 ст. 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

ВЕРЕСК

При атеросклерозе: 2 ст. л. свежей травы вереска залейте 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 мин, настаивайте 1 ч, процедите. Принимайте по 0,5 ст. отвара 3–4 раза в день за полчаса до еды.

МАНЖЕТКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

При атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: 3 ст. л. свежей травы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 3–4 ч, процедите. Принимайте по 1/4 ст. настоя, добавив в него мед по вкусу, 3–4 раза в день за полчаса до еды.

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ

При атеросклерозе, энцефалопатии (нарушении мозгового кровообращения), последствиях инсульта, повышенной свертываемости крови, гипертонии и головных болях на почве гипертонии: 2 ст. л. свежих цветов таволги залейте 1 ст. кипяченой воды, настаивайте 5–6 ч, процедите. Принимайте по 1/3 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

На правах рекламы

«Двадцать лет меня мучил артрит, но однажды моя боль исчезла

без обезболивающих и без хирургического вмешательства»

РЕАЛЬНАЯ история Екатерины Сидоренко (58 лет), домохозяйки и матери двоих детей.

«То, что я испытала, настолько невероятно, что я сначала боялась говорить об этом людям, которые, как и я, испытывали постоянную боль из-за артрита (ревматические боли в конечностях). Я ждала до тех пор, пока сама не убедилась в том, что боль не возвращается.

Прошло уже больше года с тех пор, как я живу без боли. Поэтому для меня очень важно рассказать всем, как я это сделала, – к моему удивлению, это самый простой способ в мире.

С двадцати лет я страдала от ревматических болей. У меня утром были такие опухшие руки и ноги, что я не могла одеться самостоятельно. Мне нужна была помощь даже для того, чтобы просто встать с кровати.

Я испытывала неописуемые боли в позвоночнике, коленях, ногах и руках. Я уже представляла себя в инвалидной коляске.

Выбор был страшным: операция или инвалидная коляска...

Каждый день мне приходилось принимать сильные препараты, анальгетики и болеутоляющие. И это в течение двадцати лет.

Однажды я случайно услышала об экстракте мидии (в журналах все пишут об этом). Это на 100% натуральный продукт, который просто необходим всем страдающим от ревматизма и артроза. Он действительно приносит облегчение.

В тот же день я позвонила моей лучшей подруге Наде, чтобы поговорить с ней об этом. Мы давние подруги, и она очень хорошо знает мои ежедневные мучения. Поэтому я не удивилась, когда она перезвонила на следующий день. Она сказала, что говорила об этом еще с одной своей подругой детства, она фармацевт и сказала, чтобы я зашла к ней в аптеку и узнала больше об этом. Она даже предложила мне продукт ***«Остеофрост»***.

Это интересно!
Ученые подсчитали, что суставы пальцев рук в среднем в течение жизни сгибаются 25 миллионов раз.

Моя боль исчезла

В течение этих пяти дней я чувствовала, что ревматизм уходит из моего тела. В организме происходила реальная детоксикация. И через пять дней боль просто исчезла! У меня не осталось никаких проблем утром. Я могу сама подняться, одеться, и я чувствую себя в форме. Благодаря ***«Остеофросту»*** я впервые после двадцати лет не принимала анальгетиков. Я была взволнована и полна надежды.

Это произошло очень быстро, и вся моя жизнь изменилась

Он эффективен на 100%. Не только мои суставы, но и все мое состояние неуклонно улучшается. У меня опять появился вкус к жизни, и я радуюсь домашним делам. Жизнь прекрасна и удивительна».

Историю Е. Сидоренко записал диетолог Марк Ушкин.

Как это работает

С возрастом хрящевая ткань, находящаяся в наших суставах, утрачивает способность удерживать воду, ослабевает прочность соединительной ткани в суставе. Особенностью хондроитина является его способность сохранять воду в толще хряща в виде водных полостей, создающих хорошую амортизацию и поглощающих удары, что в итоге повышает прочность соединительной ткани.

Здоровый суставной хрящ

Уже миллионы людей – среди них врачи и диетологи – принимают ***«Остеофрост»***.

«Остеофрост» доступен эксклюзивно в России

«Остеофрост» содержит экстракт мидии и зверобоя, которые имеют такие уникальные преимущества.

✓ **Экстракт мидии** – чистая вытяжка из мидии зеленогубой, стимулирующая образование коллагена и питающая хрящевую ткань.

✓ **Экстракт зверобоя** – натуральное вещество, эффективно ослабляющее боли.

НЕ СОДЕРЖИТ ДИКЛОФЕНАК

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или **8 (800) 250-77-69**
Звонок бесплатный

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим высылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира.
*Стоимость СМС и звонков согласно тарифам Вашего оператора связи.

ОСТЕОФРОСТ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
РЕГЕНЕРИРУЕТ ВАШИ СУСТАВЫ

С возрастом в организме происходит износ хряща. Что приводит к его повреждению с последующим воспалением и боли. И это происходит все чаще и чаще.

Элементы «Остеофроста» встраиваются в хрящевую ткань и восстанавливают хрящ. Боль естественно уменьшается вплоть до полного исчезновения.

Терпите такую боль?

- ☐ Ревматическая боль
- ☐ Артрическая боль
- ☐ Подагра ☐ Другое

Ваша боль чаще всего ощущается в суставах и таких частях тела:

- ☐ в руках
- ☐ в ногах
- ☐ в спине

Пока Вы испытываете одну или несколько болей, прием ***«Остеофроста»*** – специально для вас.

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, цок. пом. 8, ОГРН 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. **Не является лекарством. Перед применением проконсультироваться со специалистом.**

КУПОН ЗАКАЗА «ОСТЕОФРОСТА» БЕЗ РИСКА

Вышлите купон по адресу: 115088, г. Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

☐ Да, я действительно хочу воспользоваться вашим уникальным предложением о начальном курсе, который поможет мне избавиться от боли и позволит поддерживать себя в форме. Если по какой-либо причине я не буду доволен(-льна) результатом, я верну ***«Остеофрост»***, и мне будут возвращены деньги без каких-либо условий с вашей стороны**.

«Остеофрост» продается эксклюзивно в России.

Отметьте квадратик рядом с курсом, который Вы выбираете.

☐ **«Остеофрост», курс «Экстрасильный»,**
4 упаковки (60 дней) + 1 в подарок.
Цена: 3699 руб. Код продукта 61 63 188.

☐ **«Остеофрост», курс «Интенсивный»,**
3 упаковки (45 дней)
Цена: 2999 руб. Код продукта 61 63 187.

☐ **«Остеофрост», курс «Усиленный»,**
2 упаковки (30 дней).
Цена: 1999 руб. Код продукта 61 63 186.

+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ФИО: .....

Индекс:.....Область: .....

Район:.....Город: .....

Улица: ..... Номер дома: ..... Квартира:.....

Моб. тел:.....E-mail: .....

Закажите «Остеофрост» на сайте: www.ru.betaprotect.com

ГОТОВИМ ИЗ

Наконец-то мы можем отведать свежих витаминчиков прямо с грядки. Можно и ничего с ними не делать: сорвали – и в рот. Но наши читатели предлагают поколдовать.

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Надо:

Для теста:
- яйца – 3 шт.
- кефир – 350 мл
- соль – 1 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- сода – 1/2 ч. л.
- разрыхлитель – 1/2 ч. л.
- мука – 230 г

Для начинки:
- зеленый лук – 1 пучок
- яйца – 4 шт.
- сливочное масло – 30 г
- соль – 1 ч. л.
- кунжут – для посыпки

Лук моем, просушиваем на полотенце, мелко нарезаем. Яйца отвариваем, охлаждаем и мелко нарезаем. Лук перекладываем в чашу, солим и мнем толкушкой, чтобы он немного дал сок. Добавляем яйца и перемешиваем. Охлажденное растопленное сливочное масло добавляем к начинке и перемешиваем. Готовим тесто: в кефир добавляем соду, перемешиваем. Яйца разбиваем в чашу, солим, добавляем сахар и перемешиваем миксером 1 мин. В яйца выливаем кефир с содой, к этому моменту он должен запузыриться. Перемешиваем до однородности, высыпаем просеянную через сито муку с разрыхлителем, замешиваем тесто. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны, но льющееся. Форму для выпекания смазываем маслом и выливаем половину теста, распределяем по поверхности. Выкладываем равномерно начинку. Далее выливаем вторую часть теста, посыпаем кунжутом. Выпекаем пирог в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 30–35 мин. Пирог к моменту готовности должен хорошо подрумяниться. Даем пирогу остынуть, нарезаем на кусочки и подаем к чаю.

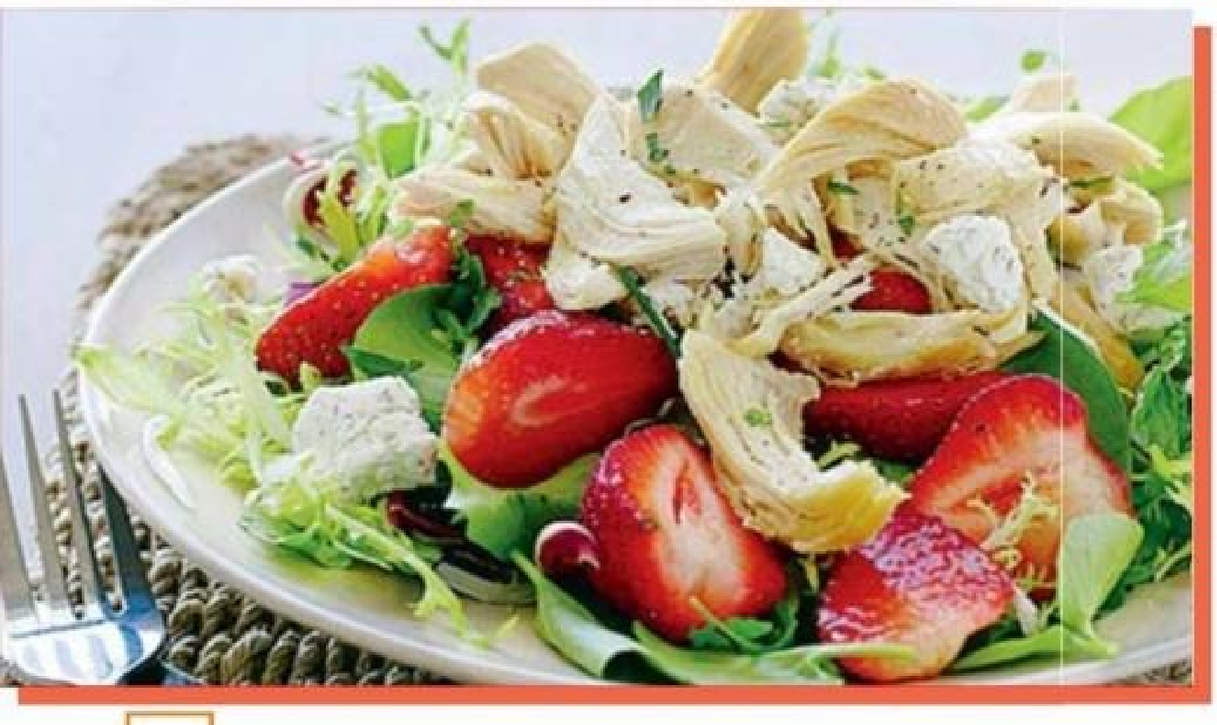
Наталья Орлова, г. Нижний Новгород (фото автора)

ОЛАДЬИ С ПОДОРОЖНИКОМ И БАЗИЛИКОМ

Надо:
- кефир – 1 ст.
- мука – 7 ст. л.
- яйца – 3 шт.
- сыр – 150 г
- зелень (подорожник и базилик) – по 1 пучку
- сода – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- растительное масло – 2 ст. л.

Венчиком взбейте кефир с яйцами и солью. Зелень измельчите, сыр натрите на мелкой терке – все добавьте в жидкую смесь. Затем всыпьте муку, соду, влейте 1 ст. л. растительного масла, перемешайте.

Жарьте на разогретой сковороде с небольшим количеством масла до готовности.



ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КЛУБНИКОЙ

Надо:
- листья салата – 100 г
- клубника – 100 г
- моцарелла – 100 г
- куриная грудка – 50 г
- яблочный уксус – 1 ч. л.
- оливковое масло – 2ч. л.
- соль и перец – по вкусу

Порежьте клубнику на четыре части, отварную грудку нарежьте поперек тонкими ломтиками, а моцареллу – кубиками. Соедините клубнику, грудку, листья салата и моцареллу. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте соусом из смеси оливкового масла и уксуса, украсьте зеленью.

В.А. Бударина, г. Шахты, Ростовская обл.

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ!

Надо:

- фарш (свинина+ говядина) – 600 г
- лук репчатый – 2 шт.
- гречка – 1 ст.
- морковь – 1 шт.
- соль, перец – по вкусу

Для заливки:

- яйца – 2 шт.
- зелень (лук зеленый, петрушка) – 2 пучка
- мука – 1 ст. л.
- майонез – 3 ст. л.
- кетчуп – 2 ст. л.

МЯСНЫЕ ЗРАЗЫ С ЗЕЛЕНЬЮ И ГРЕЧКОЙ

В фарш добавить измельченный лук, яйца: соль, перец, отваренную гречку и натертую морковь. Все перемешать, сформовать небольшие зразы и выложить на противень с фольгой.

Зелень нашинковать, добавить кетчуп, майонез, муку. Все перемешать и равномерно залить зразы. Запекать в духовке 25 мин при температуре 180 градусов.

Надо:

- творог – 500 г
- яйца – 3 шт.
- манная крупа – 1 ст. л.
- твердый сыр – 80 г
- соль – по вкусу
- зелень петрушки и укропа – 2 пучка
- паприка – 1 ч. л.
- сливочное масло – 1 ч. л.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

Свекольную ботву мелко порубить, лук чеснок и фарш пропустить через мясорубку. Все соединить, посолить и поперчить.

Сформовать котлеты и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Надо:

- фарш куриный – 500 г
- лук репчатый – 1 шт.
- яйцо – 1 шт.
- свекольная ботва – 200 г
- чеснок – 2 зубчика
- соль, перец – по вкусу
- растительное масло – для жарки

ТВОРОЖНЫЕ БИТОЧКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить со щепоткой соли в пену. Желтки растереть с творогом и манкой, добавить паприку, перемешать.

Зелень мелко нарезать, сыр натереть на терке, добавить в творожную массу, перемешать. Добавить взбитые белки.

Сформовать биточки, выложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке при 190 градусах 25 мин.

С.П. Тумко, г. Тольятти, Самарская обл. (фото автора)

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

МЯСНЫЕ ЩИ СО ЩАВЕЛЕМ И ШПИНАТОМ

Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито.

Щавель перебрать и промыть, крупные листики нарезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить с маслом в суповой кастрюле, к ним добавить муку и продолжать жарить еще 1–2 мин.

Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим мясным бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 мин.

За 5–10 мин до окончания варки положить в кастрюлю листики щавеля и соль.

К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Ольга Боковенко, г. Ногинск, Московская обл.

Надо:

- мясо (говядина или свинина) – 500 г
- шпинат – 500 г
- щавель – 200 г
- лук репчатый – 1 шт.
- корень петрушки – 1 шт.
- мука – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- лавровый лист, перец черный горошком, соль – по вкусу

Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук
Николай ХРОМОВ

БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ КЛУБНИКИ

Для хорошего урожая ягод о клубнике нужно позаботиться

БОЛЕЗНИ

МУЧНИСТАЯ РОСА

Можно понять, что она атаковала ваши растения, когда поверхность листьев покрывается белым мучнистым налетом. **Листья прекращают рост и изгибаются кверху. Пораженные ягоды прекращают свое развитие и загнивают.** Плантация выглядит угнетенной.

Побороть мучнистую росу земляники можно путем сбора и сжигания пораженных листьев и ягод.

Помогают обработки суспензией коллоидной серы (80–90 г на 10 л воды) в период бутонизации и после сбора урожая. Можно использовать раствор кальцинированной соды (40 г на 10 л воды), полезно добавить в раствор хозяйственного мыла (20–30 г).

СЕРАЯ ГНИЛЬ

От этой болезни зрелые ягоды загнивают, покрываясь серым плесневым налетом.

Побороть серую гниль земляники можно путем сбора и уничтожения пораженных ягод.

Помогает обработка земляники до цветения хлорокисью меди (12 г на 10 л воды) или 1%-ной бордоской жидкостью.

ЧЕРНАЯ ГНИЛЬ

Собранные плоды загнивают, на них образуется белая плесневидная масса, сереющая со временем.

Избавиться можно путем обработки до цветения хлорокисью меди (10 г на 10 л воды). Повторно – после сбора ягод.

РАЗЛИЧНЫЕ ПЯТНИСТОСТИ

Растения буреют, засыхают, падают пораженные листья, что вызывает снижение урожая.

Нужно уничтожить пораженные листья. При сильном поражении проведите трехкратную обработку 1%-ной бордоской жидкостью или хлорокисью меди (25–30 г на 10 л воды). Первую обработку проведите в момент обнажения бутонов, вторую – спустя неделю и третью – после сбора урожая.

ВРЕДИТЕЛИ

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ДОЛГОНОСИК

Это жуки, которые питаются молодыми листьями, выедая в них отверстия. Отгрызают цветоносы, отложив в них яйца. Одна особь уничтожает до 50 бутонов.

Побороть земляничного долгоносика можно путем сбора и сжигания растительных остатков, а также обработкой насаждений раствором полыни в начале бутонизации.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КЛЕЩ

Его личинки повреждают листья, высасывая из них соки. **Листья сморщиваются, преждевременно желтеют, иногда засыхают и опадают**. Кусты снижают ростовую активность, урожайность падает.

Справиться с земляничным клещом поможет тепловое обеззараживание рассады перед высадкой в грунт (помещение в воду с температурой 45° на 10–15 мин). Положительно сказывается двукратная весенняя обработка растений отваром ботвы томатов. Зеленую массу необходимо готовить с осени путем сбора и высушивания. Норма – 1 кг массы томатов на 10 л воды. Против клеща можно использовать и настой одуванчика.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ НЕМАТОДА

Вред от нее заключается в том, что **пораженные растения отстают в развитии, листья и черешки на них краснеют.** Листовые пластинки становятся морщинистыми, сильно мельчают. В дальнейшем черешки листьев немного раздуваются. Урожайность сильно снижается.

Для борьбы с земляничной нематодой следует удалять зараженные растения и сжигать их. Почву, где росли зараженные растения, необходимо обработать хлорной известью. Иные меры борьбы неэффективны.

ПРОВОЛОЧНИК

Его личинки прогрызают ходы в корнях и надземной части растений земляники. Растения выглядят угнетенными, теряют часть урожая.

Побороть проволочника можно, используя ловушки, – кусочки картофеля, помещенные в тряпочку, привязанную к палке. Через пару дней палку выньте из почвы, уничтожив вредителей, скопившихся в частях картофеля.

СЛИЗНИ

Они повреждают ягоды земляники, расположенные во влажных, затененных местах. **Ягоды теряют товарный вид, загнивают.**

Поможет победить слизней сбор и уничтожение вредителей под любыми укрытиями: досками, листами железа, упавшими стволами и побегами, а также опудривание междурядий медным купоросом или суперфосфатом, припудривание почвы негашеной известью утром и вечером, особенно после дождя.

УДОБРЕНИЯ ГОТОВЛЮ САМА

На своем огороде я подкармливаю растения органическими удобрениями, которые готовлю сама.

✓ Заполняю 1/3 ведра **яичной скорлупой,** которую предварительно просушиваю и измельчаю, заливаю доверху кипятком. Сутки настаиваю, процеживаю и поливаю из лейки свои растения под корень.

✓ **Банановую кожуру** тоже никогда не выбрасываю. Любую емкость на 1/3 заполняю банановой кожурой, заливаю теплой водой и оставляю на 3–4 дня, пока не начнется процесс брожения. После процеживаю и разбавляю водой 1 : 1 и также поливаю растения, цветы – обязательно.

✓ **Корочки цитрусовых** подсушиваю и храню в стеклянных банках. Заполняю 1/3 ведра такими корочками и заливаю кипятком. Даю сутки настояться, затем процеживаю, разбавляю водой 1 : 3 и поливаю растения из лейки под корень.

Такие подкормки провожу 1 раз в месяц.

✓ Для быстрого роста растений обязательно провожу подкормку **из ботвы томатов.** Когда пасынкую томаты, то ботву не выбрасываю, а готовлю прекрасное удобрение для моего огорода. Наполняю бочку на 2/3 томатной ботвой, полностью заполняю водой, тщательно перемешиваю, закрываю пленкой и даю настояться 10 дней. После этого в 10 л воды добавляю 1 л этого настоя и поливаю под корень растения. Такую подкормку делаю 1 раз в 2 недели.

✓ Бороться с вредителями на моем огороде мне помогают **сосновые иголки**. 1 кг хвои я заливаю 5 л теплой воды, помещаю емкость в темное место на 7 дней, обязательно каждый день перемешиваю и добавляю воды до первоначального объема. На 5 л этого настоя добавляю 20 мл жидкого мыла. Опрыскивания провожу вечером.

✓ **Нашатырный спирт** мне помогает получать отличный урожай лука. Флакон нашатырного спирта (25 мл) развожу в 10 л воды и поливаю этим раствором лук 1 раз в неделю.

М.Г. Константинова, п. Добрецово, Костромская обл.

ПАУТИННОГО КЛЕЩА ОДОЛЕЮТ ОДУВАНЧИК И ПОЛЫНЬ

Приготовить настой нужно так: нарвать листья и цветки одуванчика, зелень полыни (примерно 4 кг). Все измельчить. Залить водой и прокипятить в течение 15 мин. Готовый настой поставить настаиваться на 2 суток.

Перед обработкой растений в настой добавить 40 г хозяйственного мыла. Наибольший эффект от обработки вы получите, если проведете ее ранним утром.

В.И. Трафимова, Волгоградская обл.

КАК ЗАКРЕПИТЬ ПЛЕНКУ НА ПАРНИКЕ

Если каркас изготовлен из материала небольшого диаметра, для крепления пленки можно использовать зажимы для бумаг – биндеры, которые можно купить в магазине канцелярских товаров. Они бывают разных размеров, лучше взять крупные. Тогда они комфортно сядут на опоры и с меньшей вероятностью повредят покрытие. Чтобы уменьшить риск прорыва пленки от острых углов или прижигания при нагреве металла, внутрь биндеров помещают кусок толстой ткани или резины.

КАК «ОБЛАГОРОДИТЬ» СЕПТИК

Банальный «слив» можно декорировать так, что это неприглядное место само станет украшением участка.

Приготовьте толстые ветки любого дерева. С их помощью сделайте колодец. В центр поставьте горшок с красивыми цветами, который в любой момент можно убрать. Еще можно украсить септик муляжом колодца, для чего понадобятся обычные автомобильные колеса, краска и немного подручных материалов. В общем, простор для фантазии обширный.

Алена Агеева, г. Пенза

НЕ ДАЙТЕ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ!

Я одинокая пенсионерка, имею группу инвалидности, вдова ветерана боевых действий в Афганистане. Муж умер от онкологии, оставив меня в холодном, не отапливаемом доме, где нет газа, а провести его у меня совсем нет денег, так и зимую без тепла. Вся моя мизерная пенсия уходит на покупку лекарств, т. к. я страдаю сахарным диабетом и гипертонией. Прошу неравнодушных людей откликнуться и помочь мне любыми продуктами питания, бытовой химией или еще кто чем может. Храни всех Господь, буду за всех молиться.

Адрес: 357111, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Школьная, д. 35
Нина Владимировна Кувшинова

НЕ ОСТАВЬТЕ В БЕДЕ МОЮ ОДНОСЕЛЬЧАНКУ

Прошу помочь очень хорошей, доброй женщине, пенсионерке, моей односельчанке. 21 августа 2020 года сгорел ее дом, где проживала много лет она и еще три семьи. С ней проживали домашние животные, которые погибли в огне. Никто не смог предотвратить возгорание, огонь моментально охватил весь дом. Пенсия у нее очень маленькая, но она из нее умудрялась выделять деньги на содержание брошенных животных, которых подобрала и приютила у себя. Она потом долго лежала в больнице, очень трудно ей и сейчас, но жить надо… Сейчас она проживает на сьемной квартире. Это временное жилье, пока администрация не выделит ей жилье как погорельцу. С большими трудностями, но выделяют ей деньги на дрова. Я знаю, что у нас в России много добрых и чутких людей, которые смогут и захотят помочь Татьяне Константиновне. Она нуждается в любой одежде, белье, обуви (размер одежды 58–60, размер обуви 41-й).

Адрес: 157050, Костромская обл., Буйский р-н, пос. Карега, ул. Октябрьской революции, д. 56, кв. 1
Тел.: 8-920-382-03-91
Татьяна Константиновна Кончина

С НАДЕЖДОЙ НА ДОБРЫЕ СЕРДЦА

Мне 53 года, я инвалид I группы, страдаю неизлечимой болезнью – миопатией. Раньше могла как-то передвигаться на ходунках, но недавно упала и сломала кость в бедре, могу только сидеть и лежать. Сделали операцию, но неудачно, нога совсем не сгибается. Ухаживает за мной гражданский муж, есть сын, но он не может помочь ничем, т. к. содержит свою семью и выплачивает кредит. Пенсия моя всего 12 500, еле хватает на лекарства, скудную еду и оплату коммунальных услуг. Прошу добрых людей помочь. Мне нужны продукты питания, влажные салфетки, одноразовые пеленки, памперсы для взрослых. Хотя мне и положены памперсы, но у соцзащиты их нет никогда в наличии, приходится покупать самим. Целый день в 4 стенах пребывать очень мучительно, поэтому я стала писать письма, и, если кто-то может прислать чистые конверты, пришлите мне их, пожалуйста. Буду рада любой помощи. Здоровья всем!

Адрес: 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17
Валентина Борисовна Чечкина

ДЕТКИ ОЧЕНЬ БЫСТРО РАСТУТ…

Я мама-одиночка, воспитываю маленького сына, ему 5,5 года. Родственников у нас нет, помощи ждать неоткуда. Город маленький, с работой очень сложно, еле устроилась уборщицей, получаю копейки. Сын часто болеет, конфеты видит только по большим праздникам. Прошу неравнодушных людей откликнуться и помочь нам кто чем может. Нужна одежда на мальчика на рост 128 см, обувь 34-го размера, женская одежда 50-го размера, обувь 39-го размера, детские книги, краски, альбомы, игрушки по возрасту. Одежду можно присылать и на вырост, т. к. все знают, как быстро растут детки. Также будем рады любым продуктам питания, бытовой химии, постельным принадлежностям. Спасибо всем огромное заранее!

Адрес: 346781, Ростовская обл., г. Азов, пер. Западный, д. 13, кв. 19
Тел.: 8-928-616-92-71
Наталья Владимировна Мамчик

ПОМОГИТЕ ЛЮБЫМИ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

Мне 65 лет, недавно перенес очень тяжелую операцию, с трудом передвигаюсь. Пенсию мне не платят, как сказали в Пенсионном фонде: «Не заработал нужное количество стажа». Очень тяжело мне. Может быть, кто-то откликнется на мою просьбу и поможет мне любыми продуктами питания, я буду бесконечно признателен!

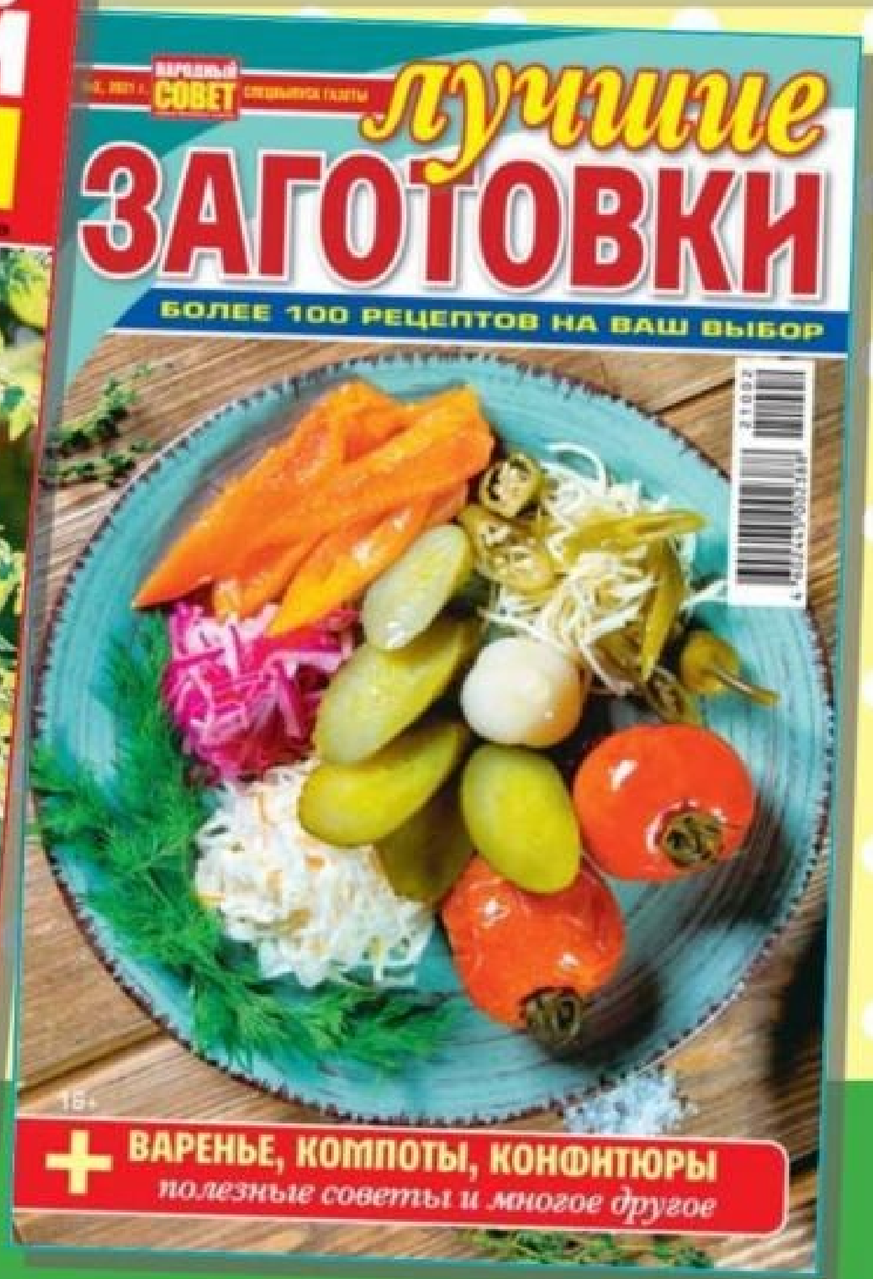
Адрес: 242710, Брянская обл., Жуковский р-н, пос. Тросна, ул. Ленина, д. 126
Тел.: 8-915-803-44-78
Леонид Константинович Цыганов

НАШЕЙ ДРУЖНОЙ СЕМЬЕ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Я одинокая многодетная мама, воспитываю 4 детей. Так уж вышло, что в жизни я осталась с ними одна. У старшего сына вальгусная установка ног, астигматизм на один глаз, у среднего сына дополнительная хорда в сердце, нельзя давать большие нагрузки, быстро утомляется, рассеянное внимание, дисплазия, ЗПР, учится по облегченной программе, дублирует 1-й класс. Дочка-красавица родилась с врождённой сосудистой гемангиомой на ножке, и образовывается сосудистая язва на гемангеоме, ножка кривая, ходит как уточка. Помочь мне в этой жизни некому, пособия на детей едва хватает на квартплату, памперсы, смеси для малышей, специальные лекарства и скудные продукты. Отец детей нам не помогает, попал под машину и стал инвалидом, мама моя, с которой мы вместе живём, инвалид 2-й группы с начальной стадией деменции и сахарным диабетом, стараюсь ей помогать, все хозяйство на мне, стирка готовка уборка, магазины, какие-то бытовые проблемы – все одна, все сама. Нашей небольшой, но дружной семье очень необходимы обувь для мальчиков размер 44–45, вещи на мальчиков на рост 150 и 180 см, вещи на девочку 1,6 года и любая другая помощь. Мы будем рады и благодарны всему.

Адрес: 127576, г. Москва, ул. Череповецкая, д. 22, кв. 122
Тел.: 8 977-392-44-92
Лидия Аркадьевна Мирошкина

Смотрите, что еще в продаже!



РЕКЛАМА

Спрашивайте в киосках и супермаркетах

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» **П1338**
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России **П5375**
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России **П5379**
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России **П5381**

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)
по бесплатному телефону

8-800-250-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
105094, МОСКВА, а/я 2
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 18 мая 2021 года

А также:

- Пенсия. Как складывают северный и вредный стажи
- Кто считается сиротой
- Не совпадает площадь гаража и земли под ним. Что делать?
- Отменят ли льготы для абитуриентов-сирот?
- Сдают ли вечерники ЕГЭ?
- В каком возрасте уходят на пенсию северяне
- Лечим воспаление поджелудочной железы
- Как сделать парник из покрышек
- Кому молиться перед авиаперелетом

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

О женском. Может быть, работа и не самое приятное занятие, но куда-то ведь надо утром пойти красивой!

●●●

– Ты во сколько просыпаешься, ну вот если без будильника?

– В рабочие дни в 10, в выходные в 7.

●●●

– Ты не могла бы выйти на работу в воскресенье? Очень прошу.

– Ну ладно, только в воскресенье транспорт ходит очень медленно.

– И во сколько ты будешь?

– В понедельник.

●●●

Она:

– Ты знаешь, шуба, которую я давно хочу купить, подешевела на 10 тысяч рублей!

Он:

– Да, и теперь она стоит ровно столько, сколько нам на нее не хватает.

●●●

Существует очень тонкая грань между: «Опять ты все сожрал!» и «Почему ты не ешь, оно ведь испортится?!»

●●●

Два незнакомых человека договариваются о встрече.

– Я предлагаю встретиться у метро «Парк культуры» в 8 утра… в понедельник. Как вы будете выглядеть?

– Плохо…

●●●

Каждое утро религиозный ритуал: жратво-приношение коту.

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: Т.В. Кравченко, с. Солдато-Александровское Ставропольского края (стр. 15); В.А. Бударина, г. Шахты Ростовской обл. (стр. 18); С.П. Тумко, г. Тольятти Самарской обл. (стр. 19).

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77-79864 от 25.12.2020 г.

«Народный совет» № 20 (878) 16+

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Клюев Антон Викторович
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
e-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru
Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П 1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 11.05. 2021 г.
Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 21020